Maitreya Magazine

nummer 2 jaargang 10

TIBETAANS BOEDDHISME

Wat kan religie bijdragen aan de mensheid?

Alexandra David-Neel

Programma t/m december

Maitreya Instituut

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 2/Jaargang 10
Juni, juli, augustus 1988

VERSCHIJNING
Tenminste 1 × per kwartaal.

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDAKTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Thubten Tsépel
Gelong Thubten Lodreu
Marian van der Horst-Lem
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Jan de Ruiter

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-paul Kool

ILLUSTRATIES
Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 73
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1988c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *ƒ* 25,— per jaar.
Losse nummers *ƒ* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 05787-1450
Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Laarstraat 27
8166 GR Emst

Penningmeester en manager
Jan-Paul Kool
Laarstraat 27
8166 GR Emst

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS
Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal *ƒ* 100,— per jaar of *ƒ* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEUR GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *ƒ* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

***ƒ* 100,— ABONNEE MAITREYA MAGAZINE 1988**
Degenen die reeds *ƒ* 100,- abonnee waren voor 1987 krijgen automatisch een acceptgirokaart om dit ook voor 1988 te kunnen worden. Nieuwe *ƒ* 100,- abonnee's kunnen voor 30 januari 1988 *ƒ* 100,- storten op onze bank- of girorekening met vermelding van: *ƒ* 100,- abonnee 1988. Door *ƒ* 100,- per jaar te willen betalen voor het Maitreya Magazine en de nieuwsbrieven ontvangt u tevens 15% korting op alle boeken, wierook, kaarten en posters in de winkel van het instituut en bent u gratis lid van de bibliotheek.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *ƒ* 2500,— storten op rekeningnr.: 68.15.69.506 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Foto: Ruud Harderwijk
Tibetaanse non uit het klooster in Tibet waarvan Lama Yeshe in zijn vorige incarnatie abdes was, met pruik als teken van respect voor hoge gasten.

Basili Llorca

Leidraad

Hierboven een foto van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die geassisteerd door Lama Thubten Zopa Rinpochee, het kruinhaar van Tenzin Ösel Rinpochee afknipt waarmee zijn intrede in het kloosterleven wordt gemarkeerd.

Lama Tenzin Ösel Rinpochee, de nieuwe naam die de incarnatie van Lama Thubten Yeshe, bij deze gelegenheid ontving, zal dit jaar waarschijnlijk zijn opleiding beginnen in het universiteitsklooster van Gaden in Zuid-India.

Lama Yeshe richtte samen met Lama Zopa Rinpochee de F.P.M.T. op, bestaande uit bijna vijftig boeddhistische centra in de hele wereld waaronder het Maitreya Instituut in Nederland.

In dit tijdschrift beginnen we met een artikel van Zijne Heiligheid de Dalai Lama: "Wat kan religie bijdragen aan de mensheid?". Daarna volgt een verslag van het 'Mandala Project', dat gedurende zestien dagen plaatsvond in het Museon in Den Haag.

Geshe Konchog Lhundup, de vaste leraar van ons studie- en meditatiecentrum in Emst gaat in op de 'Zes Perfecties', een samenvatting van één van zijn lessen die meestal direct in het Nederlands worden vertaald door de volledig gewijde monnik Thubten Tsépèl. Er is een boekbespreking door Margot Kool van het zojuist verschenen boek 'Treasury of Dharma' van de grote meester Geshe Rabten en tevens een kort hoofdstuk uit het boek.

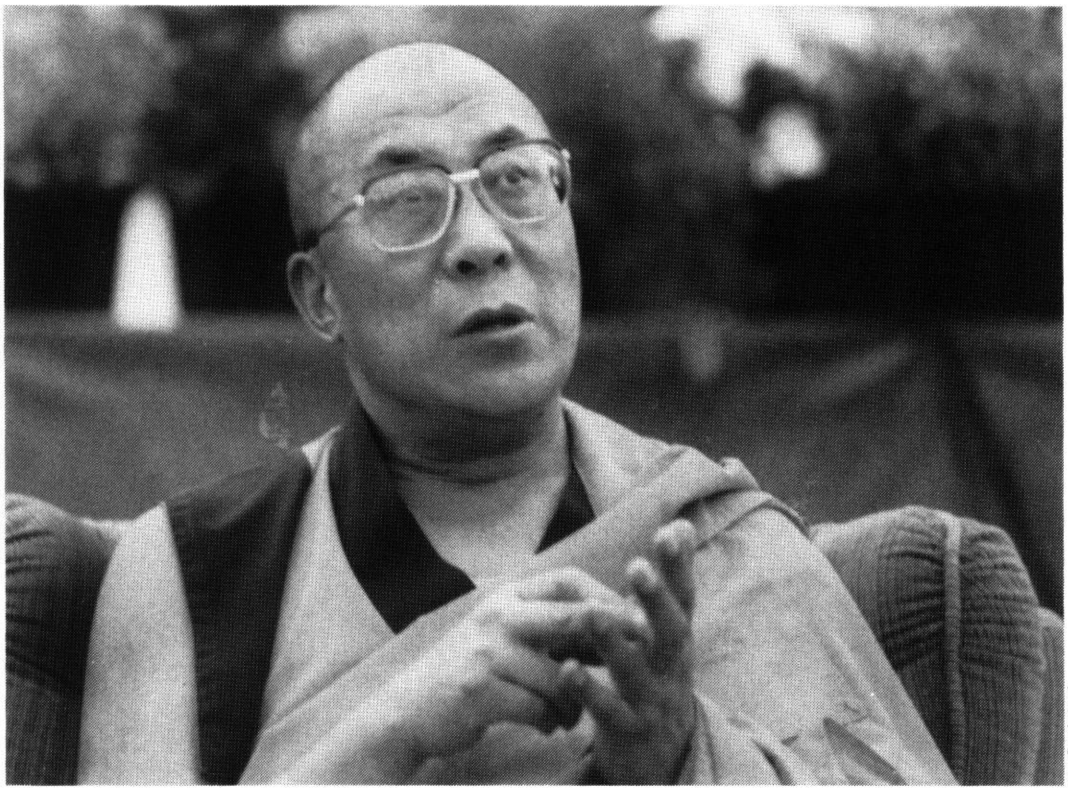
Het leven van Alexandra David-Neel wordt boeiend beschreven door Kim yeshi en u treft zoals gebruikelijk ons programma aan, ditmaal t/m december. In december zijn geen kursussen gepland.

Nieuw is de rubriek 'Wel en wee van Sam & Sara', waarin Jan de Ruiter, die ons redaktie- en vertaalteam is komen versterken, u op de hoogte brengt van gebeurtenissen en ontwikkelingen binnen ons Instituut.

Het centrum van het Maitreya Instituut in Emst wordt steeds mooier en bijna alle ruimtes waarin onze gasten en studenten verblijven zijn nu opgeknapt. We hopen dat steeds meer geinteresseerden in het Tibetaans boeddhisme de weg zullen vinden naar dit centrum, waar bevoegde spirituele leraren een waarborg zijn voor de correcte overdracht van de weg naar Verlichting voor het welzijn van alle wezens.

De redaktie

Wat kan religie bijdragen aan de mensheid?



Jan-Paul Kool

DOOR: TENZIN GYATSO, ZIJNE HEILIGHEID DE 14e DALAI LAMA

Alvorens een discussie te starten over wat religie zou kunnen bijdragen, is het misschien raadzaam eens na te gaan wat het is wat de mensheid nodig heeft. Het eenvoudige antwoord is dat alle mensen, in feite alle wezens, constant op zoek zijn naar geluk en daarbij problemen en lijden willen vermijden. Het maakt niet uit met wat voor soort problemen men te maken krijgt, of men nu arm of rijk is, weinig of veel gestudeerd heeft, wat iedereen wenst is gelukkig te zijn. Als mens hebben we allemaal een lichaam waarmee we van tijd tot tijd ziekte en andere problemen ervaren. We hebben allemaal emoties zoals kwaadheid, jaloezie en begeertes en ook positieve gevoelens zoals liefde, mededogen, vriendelijkheid en verdraagzaamheid. Deze behoren allen tot de menselijke natuur, daarom wil ook iedereen geluk en wil niemand lijden.

Door de snelle vooruitgang in de wetenschap en techniek ervaren veel mensen nu in de hele wereld een bepaalde materiële welstand in hun leven, waar hun voorvaders zelfs niet van hadden kunnen dromen. Maar wanneer we ons afvragen of deze materiële vooruitgang ook werkelijk het menselijk lijden heeft weggenomen moeten we daarop ontkennend antwoorden. De oorzaak van het lijden blijft bestaan. Men krijgt niet wat men wenst en we bevinden ons vaak in onplezierige situaties. Ondanks meer comfort ervaren mensen nog steeds gevoelens van eenzaamheid, frustratie en rusteloosheid.

De problemen waar de mensheid mee geconfronteerd wordt, zoals natuurrampen, zijn dingen waar we niets aan kunnen doen. Maar andere problemen zijn door de mens zelf gecreëerd. Dit zijn onder andere conflicten welke tussen mensen ontstaan over zaken als rassen, ideologieën, religie enzovoort. Dit is allemaal erg jammer want tot welk ras een mens ook behoort, hij of zij blijft op de eerste plaats een lid van de menselijke familie. Ideologieën en religies zijn bedoeld om voordeel te brengen en niet om vijandigheden en geweld te veroorzaken. Het is belangrijk in gedachten te houden dat het doel van al deze verschillende ideologieën en religieuze systemen is om de mens te dienen en in zijn behoeften te voorzien. Deze eeuw alleen al zijn er twee wereldoorlogen geweest, worden er nog steeds conflicten uitgevochten en wordt overal om ons heen gedood. Tegelijkertijd leven we onder de dreiging van een nucleaire ramp die voornamelijk ontstaan is door ideologische verschillen.

Een andere kategorie van door de mens gecreëerde problematiek betreft de relaties tussen mensen en de aarde of het milieu, ecologische problemen en vervuiling. De problemen, die zich nu aan onze generatie voordoen door ontbossing, vervuiling van de bodem, water en lucht, zullen in de toekomst alleen maar ernstiger worden, want al deze problemen zijn door mensen ontstaan en kunnen daarom ook door de mens voorkomen worden of tenminste verminderd, als we daarvoor kiezen.

Er hoeft geen discussie gevoerd te worden of materiële welvaart goed voor de mens is en dat het vele voordelen heeft. Maar we zijn op een punt aangeland waarop het de moeite waard is te onderzoeken of er ook vormen van ontwikkeling zijn, anders dan alleen materiële. Ik had al genoemd dat er bepaalde neven-effecten zijn van deze materiële ontwikkeling, zoals een groeiende geestelijke onrust, zorgen en angst, die zich op hun beurt soms manifesteren in

geweld. Er is een afname van het menselijk gevoel. Alhoewel het waar is wanneer men zegt dat er in de loop van de geschiedenis altijd gevochten is, is er een verschil tussen het gevecht van man tot man en de tegenwoordige oorlogvoering op afstand. Als je iemand zou proberen te doden met een mes, is dit natuurlijk moeilijk omdat je te maken krijgt met het geschreeuw van angst en pijn van de persoon, en hierbij ontstaat een natuurlijke afkeer. Maar wanneer je een geweer met een telescoop gebruikt is het al zoveel gemakkelijker. Het lijkt alsof je er niets mee te maken hebt. Het slachtoffer is zich niet bewust van jouw aanwezigheid, je richt, haalt de trekker over, kijkt de andere kant uit en klaar. Natuurlijk is het resultaat net zo erg. Evenzeer geldt dit als je kijkt naar computer gestuurde nucleaire wapens. Waar het aan ontbreekt is een bewust zijn van menselijke gevoelens, een bewust zijn van verantwoordelijkheid.

Wanneer we goed naar mensen kijken vinden we naast een fysiek aspect een ander zeer effectief aspect namelijk de geest of het bewustzijn. Waar de mens is, is zijn geest. Als we de door de mens gecreëerde problemen willen verminderen heeft het menselijk bewustzijn een sleutel-positie. Op welk gebied er ook problemen zijn, economisch, in internationale relaties, in wetenschap, techniek, op medisch of ekologisch gebied of wat dan ook, dit lijken zaken te zijn die de individuele controle te boven gaan. Het belangrijkste blijft steeds de motivatie van de mens. Wanneer de motivatie ondoordacht of slecht is, zullen zich problemen voordoen. Als de motivatie goed is dan zal ook het gevolg zich op een positieve manier ontwikkelen.

Het lijkt er op dat, hoewel ons intellect, het "hersen"-gedeelte van de mens goed ontwikkeld is en gebruikt kan worden, we ons "hartaspect" verwaarloosd hebben. Hierbij doel ik op de ontwikkeling van een goed hart met liefde, mededogen, vriendelijkheid en vergevingsgezindheid. Door een verwaarlozing van deze kant van ons wezen en ondanks al onze materiële welvaart voelen we ons niet tevreden en ervaren we geen vrede in onze geest. Wat we nodig hebben is een geestelijke ontwikkeling gecombineerd met materiële ontwikkeling. Wanneer deze gecombineerd zijn zullen we ons veel gelukkiger en vrediger voelen. De hoofdzaak is het ontwikkelen van een waarachtig menselijk gevoel, waarmee bedoeld wordt oprechte eerlijkheid, oprechte genegenheid, oprechte liefde en vriendelijkheid en respect voor elkaar als broers en zusters.

Echte en blijvende wereldvrede is een zaak die de mens bezighoudt. Daarom is dit menselijke gevoel de basis voor dit streven. Door innerlijke vrede kan er wereldvrede komen. Hier wordt onze individuele verantwoordelijkheid duidelijk. Eerst moet een sfeer van vrede binnen onszelf gecreëerd worden, pas dan zal het binnen het gezin en daarna binnen de samenleving kunnen ontstaan.

Om de vrede binnen onszelf te ontwikkelen is het belangrijk om mededogen en liefde te beoefenen en begrip en respect te hebben voor de mens. De krachtigste obstakels hierbij zijn, woede, haat, angst en wantrouwen. Terwijl men in de wereld praat over ontwapening op grote schaal is er ook een soort innerlijke ontwapening nodig. De vraag is of we in staat zijn deze negatieve houdingen te verminderen en positieve houdingen te laten toenemen. We kunnen ons dagelijkse leven onderzoeken om te zien of het enige waarde heeft om kwaad te worden en evenzo kunnen we nadenken over de negatieve of positeve effecten van liefde en mededogen. Omdat mensen sociale wezens zijn hebben ze goede en slechte vrienden. Mensen die altijd kwaad zijn hebben meestal weinig geestelijke rust, maar zij die van nature een vriendelijk aard hebben ervaren meer vrede en hebben meer echte vrienden. Echte vrienden die hun bijstaan in zowel goede als slechte tijden. Zulke vrienden zijn niet gekomen door kwaadheid, jaloezie of begeerte, maar door oprechte liefde, mededogen, openheid en eerlijkheid. Het is wel duidelijk dat negatieve gedachten vernietigers zijn van geluk en dat positieve gedachten geluk brengen. Hoewel kwaadheid soms als een verdediger lijkt op te treden, vernietigt het in feite onze vrede en geluk en onze mogelijkheden tot succes.

Succes of falen is afhankelijk van menselijke wijsheid en intelligentie, welke niet goed kunnen funktioneren bij kwaadheid. Wanneer we onder invloed van kwaadheid of haatgevoelens zijn, is ons beoordelingsvermogen verzwakt. Als gevolg hiervan blijven we ons richten op verkeerde doelen en wenden we verkeerde methoden aan, wat weer leidt tot mislukking. Waarom ontstaat kwaadheid dan? Die ontstaat omdat er diep binnenin ons een gevoel van angst heerst. Dus angst is de oorzaak van falen. De beste en krachtigste methoden om kwaadheid te elimineren zijn verdraagzaamheid en geduld. Mensen hebben soms de indruk dat verdraagzaamheid en geduld neutraal zijn of zonder gevoel, maar dat zijn ze niet. Het gaat veel dieper en is veel krachtiger dan op het eerste gezicht lijkt. Sommige mensen ervaren verdraagzaamheid en geduld als een vorm van zwakte. Terwijl het juist tegenovergesteld is. Kwaadheid, haat en frustratie zijn tekenen van zwakte. Kwaadheid ontstaat uit angst en angst komt weer voort uit zwakte of een minderwaardigheidsgevoel. Als je moedig bent en doorzettingsvermogen hebt, zul je minder angst ervaren en zul je daardoor minder snel gefrustreerd en kwaad worden.

Nu is de beoefening van methoden om kwaadheid te verminderen en verdraagzaamheid te doen toenemen toepasbaar in elk religieus systeem. Zelfs voor mensen die helemaal niet gelovig zijn. Zolang je een mens bent heb je altijd moed en verdraagzaamheid nodig. Vanuit een boeddhistisch oogpunt bezien zijn er negen objecten of situaties waardoor kwaadheid kan ontstaan. Situaties waarin ik werd benadeeld, waarin ik word benadeeld en waarin ik benadeeld zal worden. Verder situaties waarin geliefden of vrienden werden, worden of zullen worden benadeeld en situaties waarin vijanden gelukkig waren, gelukkig zijn of gelukkig zullen worden. Van deze negen is misschien de belangrijkste situatie voor ons die, waarin ik word benadeeld. Op zulke momenten is een manier om kwaadheid tegen te gaan, na te denken over de natuur van het object

dat ons schade toebrengt. Stel je voor dat we geslagen worden met een stok. Wat is het wat ons direct pijn doet? De stok. Maar de fundamentele oorzaak die ons indirect pijn doet is niet de persoon die met de stok slaat, maar de kwaadheid die de persoon aanzet tot slaan. We zouden ons dus niet kwaad moeten maken op de persoon zelf.

Een ander methode die in bepaalde omstandigheden zeer doeltreffend kan zijn is, wanneer iemand ons benadeelt ons te herinneren dat we nog veel grotere moeilijkheden hadden kunnen hebben. Wanneer we erkennen dat er veel vervelender dingen met ons kunnen gebeuren lijken onze huidige problemen veel minder groot en kunnen we ze beter aan. Deze techniek kan worden aangewend bij allerlei soorten problemen. Wanneer je een probleem van dichtbij bekijkt lijkt het zo ontzettend groot, maar van een afstand bezien is het veel kleiner en dit kan helpen kwaadheid tegen te gaan. Evenzo kunnen we, als ons iets rampzaligs overkomt, nadenken of er een manier is om die gebeurtenis ongedaan te maken. Als dat echt niet kan is er ook geen reden ons er druk over te maken.

Kwaadheid is onze echte vijand. Of het nu binnen onze geest opkomt of binnen die van onze vriend of vijand, kwaadheid is de werkelijk vijand. Het verandert nooit, de aard ervan blijft altijd schadelijk. Natuurlijk heeft een mens niet altijd een kwaadwillige natuur. Iemand kan vandaag je ergste vijand zijn en morgen of volgend jaar je beste vriend. Daarom dienen we als iemand zich vijandig tegenover ons gedraagt en ons benadeelt, niet die persoon de schuld te geven, want op een bepaalde dag kan zijn motivatie veranderen. De schuldige die aangewezen dient te worden is de kwaadheid of de negatieve houding zelf. Op welk moment kwaadheid zich ook manifesteert of in wie het ook opkomt, het is altijd de veroorzaker van problemen. Om deze kwaadheid tegen te gaan dienen we ons geduld en onze verdraagzaamheid te laten toenemen. Als we het op die manier bekijken hebben we voor de beoefening van geduld juist een vijand nodig. Anders kunnen we deze goede eigenschappen nooit oefenen en testen. Of die vijand nu een goede of slechte motivatie heeft maakt voor onze beoefening niets uit. Voor ons geldt dat een dergelijke situatie ons de mogelijkheid geeft te oefenen en onze innerlijke kracht te testen. Wanneer we op deze manier denken zie we een vijand als iemand die we dankbaar moeten zijn in plaats van als een object om uit te schelden.

Maar hoe moeten we dan handelen als iemand zich onredelijk gedraagt en anderen voortdurend benadeelt? Die persoon zal uiteindelijk door zijn handelingen lijden ervaren. Wanneer je die situatie goed begrijpt, kun je met respect en zonder minachting de noodzakelijke tegenmaatregelen treffen. In dergelijke situaties dienen we degenen die zich zo gedragen ervan te weerhouden dit te blijven doen, want als we dat niet doen wordt het alleen maar erger. Het is niet alleen toegestaan om dan tegenmaatregelen te nemen, we moeten dit zelfs doen. Het verschil ligt hierin dat we dan niet optreden uit kwaadheid, maar uit altruïstische overwegingen.

Een ander manier om kwaadheid te beheersen is die welke gebaseerd is op mededogen en een diep respect voor anderen. In deze is een gelijkmoedige altruïstische houding erg belangrijk. Gewoonlijk zijn mensen sociale wezens die zonder anderen gewoonweg niet kunnen overleven. Dus om zelf te overleven, gelukkig te zijn en succes te hebben heb je anderen nodig. Door anderen te helpen, bezorgd te zijn om hun welzijn en mee te leven met hun lijden zul je uiteindelijk zelf voordeel ervaren. Deze denkwijze is ook toepasbaar op grotere schaal. Als we bijvoorbeeld de internationale economische problematiek in beschouwing nemen, kan het voeren van een eenzijdige politiek misschien tijdelijk enig voordeel brengen, maar op de lange duur zal het verlies groter zijn. Wanneer deze politiek gebaseerd zou zijn op een bredere visie, zoals de altruïstische houding, zal er een beter resultaat uit voortkomen.

Op het huidige economische vlak is elke mogelijkheid tot groei gebaseerd op afhankelijkheid. Niet alleen van naties onderling maar zelfs tussen continenten. De landen die het meeste consumeren dienen zich af te vragen waar de materialen die zij voor hun consumptie nodig hebben vandaan komen. Doen zij dit niet dan zal dit op den duur een oorzaak zijn voor grote problemen. Deze zaken worden langzamerhand duidelijker door de energiecrisis en de groeiende verschillen tussen Noord en Zuid, tussen de rijkere en de armere landen. Als de situatie zo blijft als hij is zal dit zeker meer problemen veroorzaken. Maar als we nadenken over hoe we dit kunnen veranderen, is de ontwikkeling van een altruïstische houding hier het voornaamste punt.

Het ontwikkelen van een dergelijke levenshouding van liefde en mededogen, geduld en verdraagzaamheid en oprecht begrip voor menselijke relaties is niet zomaar een religieuze aangelegenheid maar een bepalende factor voor ons overleven. Soms noem ik dit universele religie.

Om in het dagelijks leven een goed mens te zijn hebben we noch filosofie, noch rituelen nodig. Een goed mens zijn betekent; indien mogelijk anderen helpen en anders in ieder geval anderen niet benadelen. Alle verschillende religies hebben hierin elk hun eigen verantwoordelijkheden. Het is niet zo dat iedereen opeens religieus moet worden, maar meer dat de verschillende religies werkelijk iets kunnen bijdragen aan de mensheid. Alle grote leraren van het verleden hebben religieuze leringen verkondigd om het welzijn van de mensheid te bevorderen en in sommige gevallen zelfs het welzijn van alle wezens. In ieder geval staat vast dat ze ons niet leerden andere mensen te verstoren.

Voor de verschillende religieuze groeperingen en systemen is een speciale taak weggelegd. Niet om materiële vooruitgang te prediken maar om geestelijke ontwikkeling te bevorderen. De juiste manier waarop onze toekomst benadert dient te worden is een combinatie van deze twee. Daarom dienen we onze lichamelijke en geestelijke energie te gebruiken om de ene helft van onze tijd te werken voor materieel welzijn en de andere helft voor innerlijk of geestelijk welzijn. Als we te veel nadruk leggen op materiële zaken is dit onvoldoende, want dit is gebaseerd op materie en materie bezit geen gevoel, geen ervaringen en geen bewustzijn. Tenzij de wereld geregeerd zal worden door robots zullen wij altijd religie nodig hebben.

Omdat we mensen zijn hebben we gevoelens en ervaringen die plezierig of pijnlijk zijn. Zolang deze omstandigheden duren, kan geld alleen ons niet gelukkig maken. Het wel of niet ervaren van geluk hangt voornamelijk af van onze eigen geesteshouding en manier van denken.

Elk van de verschillende religieuze systemen of het nu boeddhisme, christendom, islam, jodendom of een van de vele vormen van het hindoeïsme betreft, allemaal hebben ze hun eigen techniek, hun bepaalde methode om dat

doel te bereiken. Wanneer we praten met religieuze geleerden of bijvoorbeeld oprechte christenen ontmoeten, voelen we zelfs zonder woorden dat zij iets hebben bereikt. Dit is dan het resultaat van hun eigen traditie en geeft aan dat alle religies van de wereld niet alleen hetzelfde doel nastreven maar ook de mogelijkheid en kracht bezitten om goede mensen te vormen. Via deze gedachtengang leren we gemakkelijk respect ontwikkelen voor de verschillende religies.

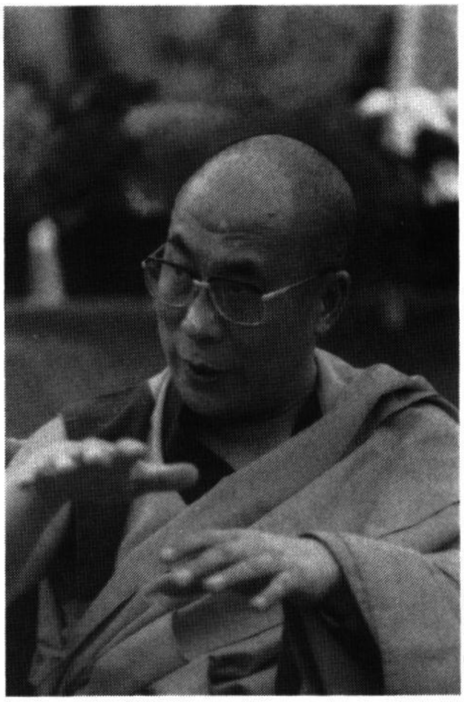
Het is een feit dat er vele gebieden bestaan waarbinnen mensen elkaar bestrijden, terwijl religie de enige factor is die werkt als een medicijn of remedie tegen de menselijke zelfvernietigingsdrang. Dat religie misbruikt kan worden als instrument voor het creëren van nog meer verschillen, afscheidingen, provocatie en geweld is helaas zeer ongelukkig. Het is dan ook een feit dat het onmogelijk is alle mensen voor religie te interesseren. Het is onmogelijk om alle mensen boeddhist, christen of iets anders te laten worden. Boeddhisten zullen boeddhisten blijven, christenen blijven christenen en zij die niets geloven zullen ongelovig blijven. Of we dit nu accepteren of niet, dit blijft een feit. Daarom is het zo belangrijk respect te hebben voor andere zienswijzen. Als mensen vertrouwen hebben in een bepaalde religieuze of niet-religieuze richting, accepteer dan dat zij een ideaal gevonden hebben wat hen helpt op een juiste wijze betere mensen te worden. Dit is goed. Zij maken gebruik van hun recht hun eigen keuze te volgen. Probeer op z'n minst enig begrip op te brengen voor mensen die geen geloof aanhangen of zelfs vinden dat religie een slechte zaak is. Hun anti-religieuze zienswijze is ook hun recht.

Zolang we mensen zijn en burgers van deze wereld moeten we noodgedwongen met elkaar samenleven. Daarom dienen we het elkaar niet moeilijk te maken maar in te zien dat we allemaal broers en zusters zijn. Er bestaan heel duidelijke redenen waarom een ontwikkeling naar hechtere relaties tussen de verschillende filosofieën, religies en tradities nodig zijn. Dit is op dit moment erg belangrijk. Ik ben erg blij te zien dat er positieve signalen in die richting te bespeuren zijn. Speciaal die van een groeiend begrip tussen Tibetaans boeddhistische religieuzen en christelijke religieuzen. Wij Tibetanen hebben nog veel te leren van andere tradities. Het is belangrijk in te zien dat de toekomst van religie en wat het kan bijdragen aan de mensheid niet alleen maar een zaak is van het in stand houden van instituten, maar juist erg afhankelijk is van personen en hun beoefening.

Als je een religie aanneemt dien je die oprecht te beoefenen en niet op een kunstmatige manier. Daarom is het belangrijk te begrijpen wat de essentie is van jouw religie en wat de resultaten zullen zijn. Als je op die manier bezig bent zul je zelf een voorbeeld worden van de voordelen van religie.

Op het gebied van de filosofie zijn er duidelijk aanwijsbare verschillen tussen de religies. Volgens de leringen van de jain en het boeddhisme bestaat er geen schepper, geen God. Uiteindelijk is men zelf de schepper, want volgens de boeddhistische leer is er binnen ons eigen bewustzijn een zeer subtiel bewustzijn dat soms 'helder licht' genoemd wordt, wat overeenkomsten vertoont met een schepper, maar diep binnen onszelf aanwezig is. Daaruit volgt dat er niet een andere invloed of kracht bestaat zoals een God. De meeste andere religies stellen het geloof in God centraal. Hieruit blijkt onder andere dat er grote verschillen liggen tussen de filosofische opvattingen.

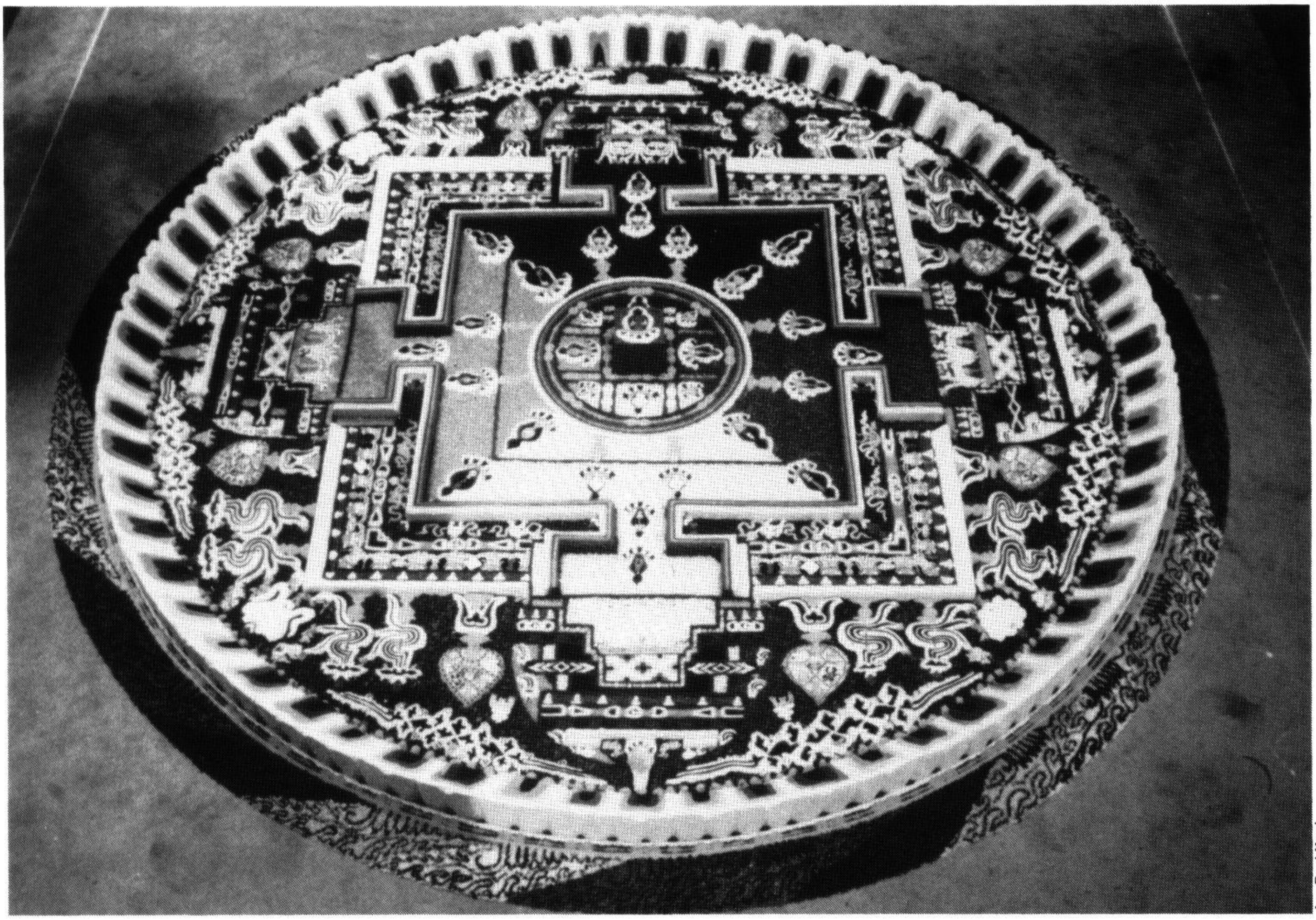
Maar inplaats van uit te wijden over de verschillen is een belangrijkere vraag wat het doel is van al deze verschillende systemen en filosofieën. Het antwoord is dat de doelen hetzelfde zijn; namelijk het grootst mogelijke voordeel brengen aan de mensheid. Er bestaan onder mensen zoveel verschillende mentale geaardheden dat voor sommige mensen de ene traditie effectiever zal zijn en voor andere mensen weer andere tradities of beoefeningen beter zullen zijn. Bloemen zijn erg aangenaam, één bloem is mooi, maar een bouquet van verschillende bloemen is nog veel mooier. Wanneer er meer variëteit is geeft dat je veel meer mogelijkheden datgene te kiezen wat bij je past. Hetzelfde geldt voor religies; het is goed dat er verschillende religies en filosofieën bestaan. Net zoals we voedsel nodig hebben voor ons lichaam hebben we religie nodig voor onze geest. Er zijn al zoveel verschillen als we alleen maar kijken naar ons kleine menselijke gezicht. Dat heeft vele onderscheidende gelaatstrekken. Onze geesten bestaan niet uit een solide substantie en zijn zo uitgestrekt als de ruimte. Logisch dat er daarom zoveel verschillende geestelijke stromingen zijn. Het is daarom dat één religie of filosofie niet voldoende is om alle mensen tevreden te stellen. Waar we naar dienen te streven, met het welzijn van de mensheid in ons achterhoofd, is niet de wens iedereen te bekeren tot een bepaalde religie en ook niet om alle religies tot één te maken. We kunnen waardering en bewondering hebben voor de kenmerken die we gemeenschappelijk hebben en respect voor die waarin we verschillen.



Jan-Paul Kool

Er zijn zeker aspecten waarin de verschillende religies van elkaar kunnen leren, maar daarvoor hoeven ze hun eigen identiteit niet op te geven. Christenen kunnen bijvoorbeeld de boeddhistische technieken voor het ontwikkelen van concentratie bruikbaar vinden. Er zijn vele manieren om dit te leren zoals door meditatie. Evenzo zijn er diverse technieken die tot doel hebben verdraagzaamheid, mededogen, liefdevolle vriendelijkheid en dergelijke te ontwikkelen. Ook boeddhisten kunnen heel goed van christenen leren hoe ze bijvoorbeeld sociaal werk kunnen gebruiken voor hun geestelijke ontwikkeling. Het essentiële punt dat we hier in de gaten moeten houden is dat het doel van religie is om het welzijn van alle mensen te bevorderen. De voordelen die religie heeft en de bijdragen die het kan leveren aan de mensheid zijn afhankelijk van onze eigen persoonlijke inzet en of we de beoefeningen ook daadwerkelijk in praktijk brengen.

Uit: Chö Yang vol. 1 no. 2 1987
Vertaling: Getsül Jampel Pharchin


Jan-Paul Kool

Mandala project

Op 26 maart vond de opening plaats van het Mandala Project in het Museum voor Onderwijs, het Museon in Den Haag. Vier Tibetaanse monniken, onder leiding van Nälushop Rinpochee en afkomstig van het Gaden klooster uit Zuid India, creëerden met gekleurd zand een mandala met een doorsnede van twee meter op een daartoe vervaardigde troon.

Terwijl in het Museon alle voorbereidingen werden getroffen bleef het spannend onzeker of de monniken op tijd zouden arriveren voor de opening van het project. Gelukkig rijpten de omstandigheden zodanig dat de monniken op de ochtend van de 26e maart op Schiphol konden worden begroet. Initiatiefnemer Jan-Paul Kool, projectleider Ronald Kerkhoven en het video team van het Museon waren aanwezig om de traditionele witte sjaal (katha) als welkomsgroet aan te bieden.

Vandaar ging het spoorslags naar Den Haag waar de monniken onmiddellijk begonnen met het maken van rituele ca-

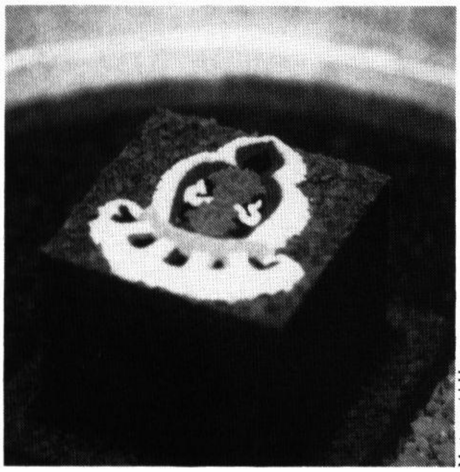
Na de rituele gebeden werd begonnen met het trekken van lijnen en cirkels met behulp van eenvoudige materialen zoals een touwtje dat met behulp van een zakje krijt werd ingepoederd, gespannen en door het even op te lichten en los te laten een afdruk achterliet op de ondergrond. Nadat de grove lijnen waren aangebracht werd begonnen om in het midden van de mandala een verhoogd blokje van zand aan te brengen, waarop met behulp van een trechter gevuld met fijn zand de symbolische afbeelding van de centrale boeddhafiguur van Guhyasamaja tot stand kwam.

Vanuit het midden werd stapje voor stapje verder gewerkt met gekleurd zand variërend van grof tot fijn, totdat de gehele mandala in zestien dagen was voltooid.

Gedurende de werkzaamheden werd door Nälushop Rinpochee en Tenzin Lama aan bezoekers uitgelegd wat er werd gedaan en wat de diepere betekenis is van een mandala. Een aantal van de ongeveer vijftien duizend bezoekers raakte zo gefascineerd door de werkzaamheden van de monniken en hun meditatieve uitstraling, dat zij elke dag enige uren vrijmaakten om het gebeuren te kunnen volgen.

Wanneer we achteraf terugkijken op het hele gebeuren kunnen we zeggen dat kennelijk de plaats, het tijdstip, de gunstige omstandigheden en het hele voorjaarsklimaat klaar waren om de mandala te ontvangen. Van geen enkele gebeurtenis kan gezegd worden dat zij op zichzelf staat; in het Museon kwamen alle oorzaken en omstandigheden bij elkaar hetgeen resulteerde in de bijzondere vorm van de prachtig uitgewerkte mandala van Guhyasamaja.

Rinpochee vertelde ons dat zandmandala's in het klooster op drie manieren kunnen worden gemaakt. Op een eenvoudige manier, een wat uitgebreidere manier en op de manier zoals ze het hier deden, de meest uitgebreide vorm met allerlei verhogingen zodat de mandala soms bijna drie-dimensionaal werd. De kennis om het op deze manier te doen was sinds de uittocht uit Tibet bijna verloren gegaan en pas sinds twee jaar weer


Marjan v/d Horst

opnieuw toegepast in het Gaden klooster in India.

Guhyasamaja, in het Tibetaans gSang-dus, is een tantrische verschijningsvorm van Boeddha Vadjradhara (die weer de tantrische verschijningsvorm is van Boeddha Sakyamoenie). De tantra's die door de Boeddha werden onderwezen aan enkele personen en daarna zijn doorgegeven van leraar op leerling, kwamen eerst rond honderd jaar voor Christus in de tijd van Nagarjuna bij een iets ruimere kring van leerlingen terecht. De eerste bekende teksten dateren echter pas uit de zesde eeuw. Deze tantra die deel uitmaakt van de hoogste klasse van tantra wordt ook wel de koning van de tantra's genoemd. In deze mandala van Guhyasamaja bevinden zich tweeëndertig boeddhavormen die allen verschijningsvormen zijn van de centrale boeddhafiguur met zijn consort.

Er wordt gezegd dat als in een land de mandala van Guhyasamaja wordt gemaakt, de leringen en beoefeningen van tantra in dat land zullen opbloeien. Dat beloofd dus nog wat voor de toekomst.

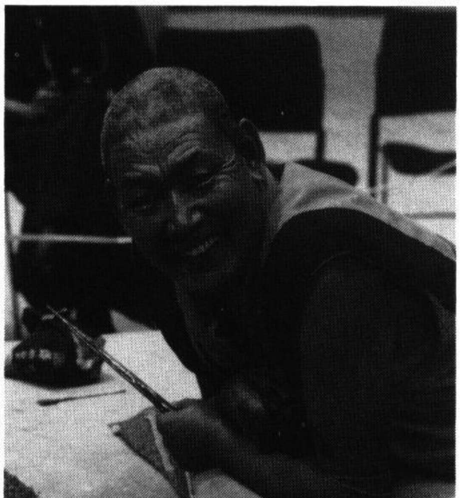
Er zijn in het algemeen vier soorten mandala's:

- Op canvas geschilderde mandala's (Thangka's).
- Met gekleurd zand gemaakte mandala's.
- Lichaamsmandala's, waarbij het lichaam van de spirituele leraar wordt gevisualiseerd als basis vor de mandala.
- Concentratiemandala's; gevisualiseerde mandala's die tegelijkertijd duidelijk verschijnen aan de leraar en zijn studenten, als resultaat van hun individuele concentratie.

De afbeelding van een mandala is een plattegrond van het lichtpaleis met daarin de boeddhafiguren die de mandala bewonen. De term mandala kan zowel slaan op een specifieke boeddhavorm, als op zijn verblijfplaats. Tantrische beoefenaars die in het ontwikkelingsstadium willen mediteren hebben hieraan voorafgaand vier initiaties nodig. Bij de vaasinitiatie worden in het ritueel één van de vier voornoemde vormen van mandala's gebruikt. De beginnende beoefenaar leert de mandala voor te stellen en daar mee vertrouwd te raken. Hij is niet in staat om direct de gehele mandala helder te visualiseren. Pas na jarenlange intensieve training is het mogelijk de tweeëndertig boeddhavormen en de vele onderdelen van de mandala glashelder te visualiseren. In een later stadium dient de beoefenaar de gehele mandala helder te zien ter grootte van een druppel.

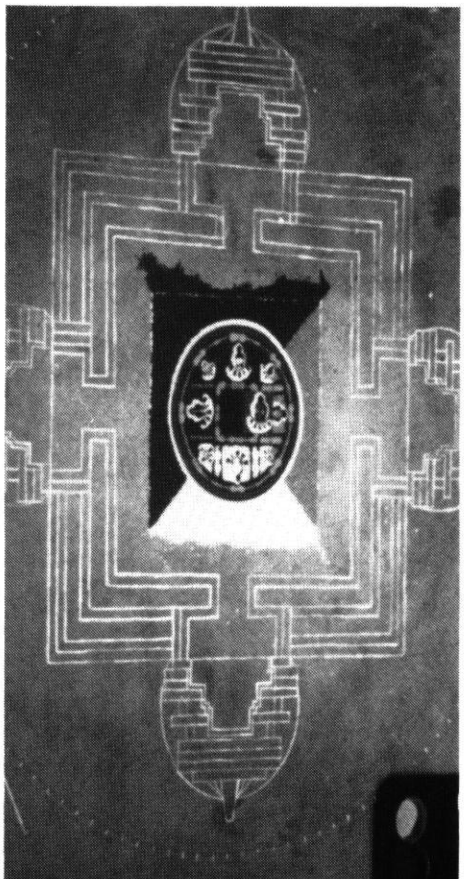
In het tweede stadium, het voleindingsstadium resulteren concentratie en wijsheid in het direct kennen van de leegte waardoor alle hindernissen die bevrijding van cyclisch bestaan in de weg staan worden vernietigd.

In het centrum van de mandala van Guhyasamaja werden de verenigde boeddhavormen symbolisch weergeven door de zandschildering van een vadjra en een sjerp, bovenop de blauwe kubus van zand. Daaromheen in de vier hoofdrichtingen werden vier Dhyani Boeddha's geplaatst. In het oosten Vairochana afgebeeld als een Dharmawiel,


Jan-Paul Kool

Jan-Paul Kool

in het zuiden Ratnasambhava als een juweel, in het westen Amithaba als een lotus en in het noorden Amoghasiddhi als een zwaard. De vijfde Dhyani Boeddha Akshobya is als kroonjuweel aanwezig op het hoofd van de centrale boeddhafiguur Guhyasamaja. Verder werden er


Marjan v/d Horst

Jan-Paul Kool

vier mannelijke en vier vrouwelijke boeddha's, acht bodhisattva's en tien toornige boeddha's in het lichtpaleis geplaatst, allen vertegenwoordigd door hun eigen symbool. De toegangspoorten tot het paleis werden versierd met erebogen, vazen, Dharmawielen, banieren, vaandels en nog vele andere attributen. Rond het lichtpaleis werd een prachtige opstaande rand gemaakt van zand vermengd met wat melk, om het bij elkaar te houden, die de rand van lotusbladeren voorstelt van de lotus waarop de hele mandala rust. Daaromheen nog een cirkel van vadjra's die ondoordringbaar is en daar weer omheen een kring van vuur, weergegeven door vijf verschillende kleuren, die als functie heeft om alle eventueel verstorende invloeden of indringers van buitenaf af te schrikken.

Jan-Paul Kool

Na zestien dagen van 's morgens negen tot 's avonds vijf uur met slechts een korte pauze vrijwel onafgebroken gewerkt te hebben werd het vervaardigen van de mandala, die door drie monniken daadwerkelijk gemaakt werd, besloten met rituele gebeden.

Bij het Museon leefde de gedachte dat het misschien mogelijk zou zijn de zandmandala te conserveren zodat het wonderschone werkstuk in de toekomst tentoongesteld zou kunnen worden. Bij een onderzoek hiernaar kwamen er zoveel problemen om de hoek kijken dat besloten werd om het maar niet te proberen. Daarom werd de monniken, die inmiddels hun intrek hadden genomen in het Maitreya Instituut, gevraagd nogmaals naar Den Haag te reizen om de mandala op rituele en normaal gebruikelijke wijze te vernietigen.

Lama Nälushop Rinpochee haalde stuk voor stuk alle tweeëndertig boeddhafiguren uit de mandala en vernietigde met zijn vadjra vanuit het oosten beginnend, de rest van de mandala. Het zand werd bijeengeveegd en in vazen gedaan, waarna naar Scheveningen werd gegaan om het zand terug te geven aan de elementen. Op een golfbreker naast de Scheveningse pier werden de laatste rituelen en gebeden gedaan waarna het zand werd uitgestrooid in zee, als een les in vergankelijkheid, realiteit en leegte.

Jan-Paul Kool

Door: Marian van der Horst en Jan-Paul Kool

De zes perfecties

DOOR: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Als we mediteren met het doel het boeddhaschap te bereiken, het hoogst mogelijke niveau van evolutie, de staat van verlichting, dan dienen bovendien onze inspanningen voor het vergroten van onze verzameling positieve energie, gemotiveerd te zijn door de verlichtingsgeest. Dus gemotiveerd door de gedachte dat we het hoogst mogelijke niveau van geestelijke evolutie willen bereiken om het welzijn van alle wezens daadwerkelijk te kunnen bevorderen gaan we de perfekties beoefenen zoals: vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld of verdraagzaamheid en enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid. Dus laten we vooral ook deze zes perfekties niet uit het oog verliezen, want met behulp van deze zes perfekties, althans als ze gemotiveerd zijn door de Verlichtingsgeest, creëren we snel een grote hoeveelheid positieve energie waarop onze meditatie kan drijven.

Wat betreft die zes perfekties dat zijn op de eerste plaats vrijgevigheid; als tweede het houden van morele zelfdiscipline of een bepaalde morele of ethische kode; als derde jezelf trainen in geduld en verdraagzaamheid; als vierde enthousiaste volharding; als vijfde het stabiliseren van onze geest door concentratie; en als zesde de perfektie van wijsheid. We hoeven niet te denken dat deze zes perfekties iets zijn van heel ver weg, ver van huis, ver van ons bed, want deze zes perfekties kunnen we zelfs in bed beoefenen. Maar laten we het houden op het beoefenen van de zes perfekties hier, terwijl we ons in de Dharma verheffen. Of als we bijvoorbeeld een aantal keren een mantra reciteren, dan kunnen we alle zes perfekties daarin integreren.

Laten we dat eens uitdiepen. Hoe integreer je alle zes perfekties in je beoefening van het citeren van een bepaalde mantra? Wel, op de eerste plaats doe je dat citeren van een mantra met een bepaalde motivatie en die motivatie is gericht op het welzijn van alle wezens. Daarom is die recitatie op zich als een beoefening van vrijgevigheid; hij beoogt namelijk het welzijn van alle wezens. Van de drie soorten vrijgevigheid is dit vrijgevigheid van Dharma. Dus vrijgevigheid hoeft niet altijd in te houden het geven van materiële steun; dat is ook één van de drie soorten vrijgevigheid; maar het kan dus ook inhouden het corrigeren van je motivatie. Als je gemotiveerd bent anderen te helpen, dan is dat een vorm van vrijgevigheid.

Zelfs al reciteer je maar een paar maal een mantra. Dan zul je daar toch een bepaalde mate van zelfdiscipline voor op moeten brengen. Op de eerste plaats om dat te doen en op de tweede plaats om dat tot een goed einde te brengen en daarbij hindernissen zoals onrust en loomheid te stoppen. Juist het stoppen van onrust en loomheid is het beoefenen van morele zelfdiscipline.

Als je wat meer mantra's zou reciteren, of bijvoorbeeld een tijdje aan het mediteren bent, dan krijg je te maken met een bepaald ongemak. Het ongemak van het zitten; het ongemak van het aanhouden van een vrij statische houding enzovoort. Dan heb je dus geduld nodig of verdraagzaamheid. Zowel geduld in het denken aan de Dharma, als het blijmoedig accepteren van al het ongemak.

Bovendien hebben we enthousiaste volharding nodig, dat wil zeggen, we zijn nu eenmaal begonnen en we zetten door tot we klaar zijn. Als we ons voor hadden genomen om honderd keer een mantra te reciteren dan houden we niet op voor we dit ook gedaan hebben en daar passen we dan enthousiaste volharding of volhouden toe.

We beoefenen ook concentratie. Zelfs al reciteren we maar een paar maal een mantra. Concentratie allereerst op de motivatie. We concentereren ons op een altruïstische aspiratie dat we onszelf willen ontwikkelen voor het welzijn van al wat leeft. Dan tijdens de beoefening, tijdens het reciteren van de mantra, concentreren we ons zo goed mogelijk op het reciteren van de mantra en op de bijbehorende visualisatie of wat de meditatie verder inhoudt.

En aan het eind concentreren we ons op de toewijding, op het sturen van de positieve energie die gecreëerd is naar specifieke wezens met een speciaal doel, of naar alle wezens in het algemeen.

En de beoefening van wijsheid integreren we in het reciteren van die paar mantra's door te beseffen dat wij als persoon, die de mantra reciteert, het reciteren van de mantra en het objekt van de mantra allemaal leeg zijn van inherent bestaan; niet bestaan als onafhankelijke, concrete entiteiten. Of in geval van meditatie, dat wij als mediteerder, het mediteren zelf, en het objekt van meditatie alle drie leeg zijn van inherent bestaan. Ze bestaan niet als konkrete onafhankelijke entiteiten. Als we zo denken vergroot dit ons inzicht.

Dus, of we nu mantra's reciteren of we geven er de voorkeur aan om ons bijvoorbeeld vijftien minuten op de ademhaling te concentreren, in alle gevallen kunnen we daarin de zes perfekties integreren. En op die manier een verzameling positieve energie en een verzameling wijsheid vergroten waarop onze geestelijke ontwikkeling drijft. Behalve het vergroten van een verzamling positieve energie en een verzameling wijsheid of diep inzicht, heffen we alle obstakels op die ons heilzame werk in gevaar dreigen te brengen.

DE VIER TEGENWERKENDE KRACHTEN

De meest effektieve methode voor het verwijderen van obstakels en hindernissen - die uiteindelijk allemaal uit onze eigen geest voortkomen - is het bekennen van negatieve daden. Voor dat bekennen van alles wat we ooit verkeerd hebben gedaan en van wat nu onze zuivere helderlicht natuur van de geest verduistert, gebruiken we de vier tegenwerkende krachten. Het is een heel aardige meditatie-techniek op zich; het gebruik of de toepassing van de vier tegenwerkende krachten.

De eerste is de kracht van walging of afkeer. En walging of afkeer, daarmee bedoelen we niet een zwaar beladen schulgevoel van: o wat ben ik toch slecht. Maar daarmee bedoelen we een grondig inzicht dat onze geest verduisterd is door ongewenste indrukken en dat we daarom gebrekkig zijn.

De tweede tegenwerkende kracht is de positieve tegekracht; dat wil zeggen: we zetten er iets positiefs tegenover.

De derde tegenwerkende kracht is de kracht van het objekt. De kracht van het objekt houdt in dat we opnieuw toevlucht nemen; opnieuw een richting geven aan ons leven en dat we onze altruïstische motivatie hernieuwen.

De vierde tegenwerkende kracht is het krachtige voornemen om geen schadelijke aktiviteiten meer te doen. Vanuit het inzicht dat zulke schadelijke aktiviteiten onze helderlicht natuur alleen nog maar meer verduisteren. Kijk eens wat we nu dan op een rijtje hebben:

* Als voornaamste oorzaken van onze geestelijke ontwikkeling; het temmen van onze geest of het ontwikkelen van onze geest door middel van meditatie.

* Het zorgen voor een stevige ondergrond voor die meditatie door het ver-

groten van een verzameling positieve energie en een verzameling wijsheid.

* Het opheffen van allerlei hindernissen door het opheffen van ongewenste indrukken uit onze eigen geest met behulp van de vier tegenwerkende krachten.

Dit gaat een bepaalde inspanning vergen. Als we hiermee aan de slag willen, dan zal ons dat moeite kosten en die moeite zal zeker worden beloond. Want wat willen we uiteindelijk, we willen gelukkig zijn nietwaar? En we willen niet zomaar even gelukkig zijn, want daar hebben we onderhand ook wel genoeg van. We willen een staat van blijvend geluk bereiken, van waaruit we ook nog eens optimaal in staat zijn om alle andere wezens in ons geluk te laten delen. En daarom streven we in het boeddhisme naar bevrijding en boeddhaschap. En die staat van boeddhaschap kunnen we bereiken op een heel langzame manier door wereld-evoluties lang positieve energie te verzamelen; wereldevoluties lang, stel je eens voor.

DE SNELWEG NAAR VERLICHTING

Of we kunnen dat op een veel snellere manier doen. Want deze Boeddha Sakyamoeni heeft bij wijze van uitzondering methoden onderwezen, waarmee het mogelijk is om in één kort mensenleven van deze gedegenereerde tijd het boeddhaschap te bereiken door het beoefenen van Maha-annutarayoga-tantra, door het beoefenen van de hoogste Yogatantra. Wat betreft die hoogste Yogatantra, daarin zijn twee stadia. Allereerst het onwikkelingsstadium en vervolgens het voleindingsstadium. En het is door het doorlopen van deze twee stadia dat onze geest nog in één leven het boeddhaschap kan bereiken.

Hoe moet je je dat voorstellen, dat je met die twee stadia van hoogste Yogatantra het boeddhaschap bereikt? Wat gebeurt er? Wel, er zijn een aantal dingen die met ons gebeuren, of we nu willen of niet. En die dingen gaan we gebruiken in die hoogste Yoga-tantra om er iets heel moois van te maken met totale inzet en met het volgen van de daartoe geboden methoden. Wat we zuiveren zijn het sterven (waar we niet onderuit komen), de tussenstaat (die we zullen ervaren of we willen of niet), en alweer een nieuwe wedergeboorte. Die drie dingen, sterven, tussenstaat en wedergeboorte zuiveren we met behulp van de twee stadia van hoogste Yoga-tantra, zodat ze omgevormd worden in de alwetende geest; het subtiele en het grovere lichaam, van het boeddhaschap. Dat wil

Jan-Paul Kool

zeggen: we brengen deze drie gebeurtenissen in het pad; we gaan ze gebruiken voor onze geestelijke ontwikkeling - dat is wat het wil zeggen, we brengen ze in het pad. En voor welke ontwikkeling gaan we ze gebruiken? We gaan ze gebruiken om het hoogste niveu van evolutie te bereiken. Dus we hebben het gewone sterven, de gewone tussenstaat en de gewone wedergeboorte, die we gaan omvormen door middel van het ontwikelingstadium en het voleindingstadium van hoogste Yoga-tantra in de drie Kaya's of Corpora van het boeddhaschap. Het allesomvattende Corpus of Dharmakaya; het Corpus van volledig gebruik of Sambogakaya; en het Corpus van verlichtende vormen, Nirmanakaya. Dit is uniek aan het Tibetaans boeddhisme, die hoogste Yoga-tantra. Want die vinden we in geen enkel ander boeddhistisch land. Hoewel bijvoorbeeld in Japan wel andere tantra's gevonden worden, maar niet die hoogste Yogatantra, die annutara-yogatantra. En het is uniek aan Annutara-yogatantra dat zulke dingen als sterven, de tussenstaat en wedergeboorte zodanig gebruikt worden dat ze leiden tot het boeddhaschap.

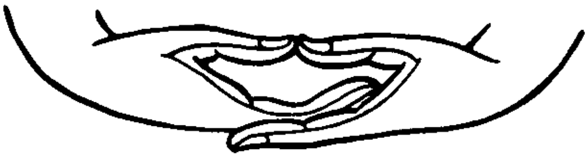
Behalve dan ons te verdiepen in het ontwikkelingsstadium en het voleindingsstadium van hoogste Yoga-tantra is het natuurlijk belangrijk inzicht te krijgen in dat gewone sterven, die gewone tussenstaat en die gewone wedergeboorte die we gebruiken om in de korte duur van één mensenleven de Verlichting te bereiken. Over dat onderwerp wordt regelmatig les gegeven en zijn ook al een paar boeken verschenen in het Engels.

Vertaling: Gelong Thubten Tsépèl
Transcript: Koosje v.d. Kolk

Boeddhistische handgebaren

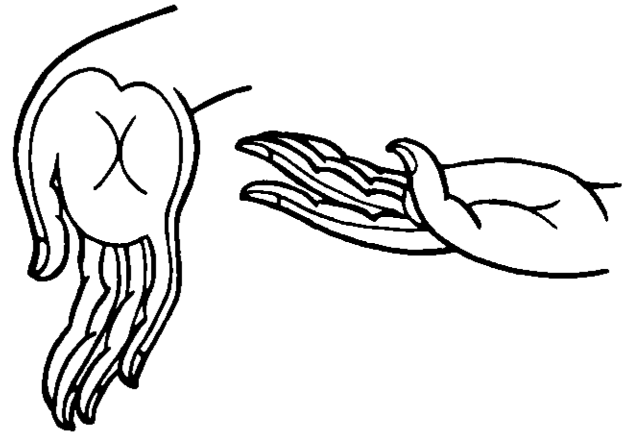
HET GEBAAR VAN HET DRAAIEN VAN HET DHARMAWIEL

De duim en wijsvinger van de rechterhand staan voor het samengaan van methode en wijsheid. De andere drie opgestoken vingers symboliseren het onderricht van de boeddhistische leer, dat levende wezens leidt op de paden van de wezens van de drie capaciteiten. De positie van de linkerhand symboliseert de wezens van de drie capaciteiten die het gecombineerde pad van methode en wijsheid volgen.



HET GEBAAR VAN MEDITATIE

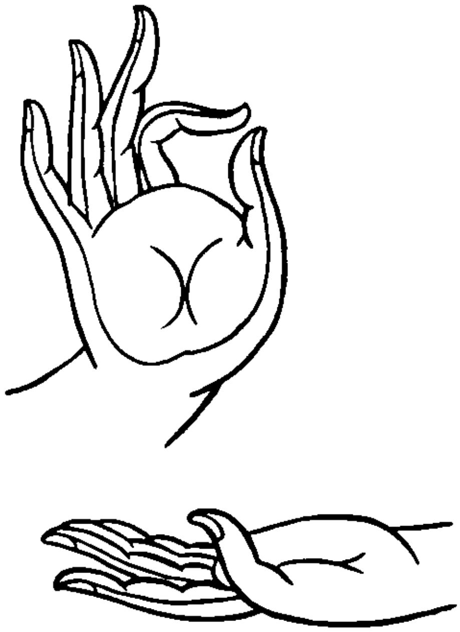
Het zenuwkanaal verbonden met de verlichtingsgeest (Bodhichitta) loopt door de duimen. Het samenkomen van de twee duimen in dit gebaar is dus van veelbelovende betekenis voor de toekomstige ontwikkeling van de verlichtingsgeest.



Het gebaar van de rechterhand symboliseert het schenken van de verheven verworvenheid. Dat van de linkerhand symboliseert meditatie. Samen staan zij voor de kracht van de Boeddha om verheven en algemene verworvenheden aan zijn volgelingen te schenken terwijl hij op de leegte mediteert.

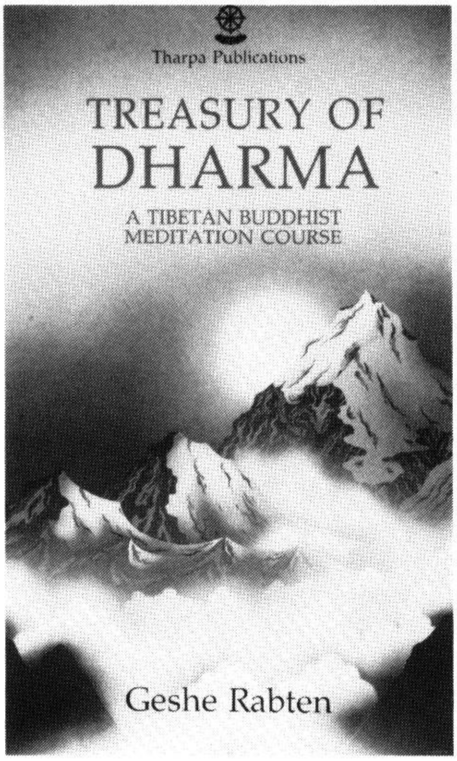
HET GEBAAR VAN HET AANRAKEN VAN DE AARDE

Met de rechterhand wordt de aarde aangeraakt. De positie van de linkerhand symboliseert meditatie. Samen staan zij voor het overwinnen van hindernissen door de Boeddha terwijl hij op de leegte mediteerde.



Het gebaar van de rechterhand staat voor het draaien van het Dharmawiel, terwijl de linkerhand meditatie symboliseert. De twee tesamen symboliseert het gelijktijd geven van Dharma-onderricht en het mediteren op de leegte.

Boekbespreking



TREASURY OF DHARMA

DOOR GESHE RABTEN

Na het lezen van dit juweel van een boek vond ik het jammer dat ik nooit in de gelegenheid ben geweest om les te ontvangen van deze grote meester. Gelukkig heb ik deze bijzondere man wel eens ontmoet en wist ik, omdat hij een van de belangrijkste leraren is geweest van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee, al wel dat hij een kanjer was.

Zijn boek Treasury of Dharma is gebaseerd op leringen die hij in 1974 gaf in Rolle, Zwitserland. Het beslaat de stadia van het Pad naar Verlichting, de Lam-Rim en is zeer doeltreffend opgezet. De drie hoofdzaken van het pad; de drang naar bevrijding, de verlichtingsgeest en de wijsheid van de leegte sluiten heel helder en overtuigend op elkaar aan.

De eerste hoofdzaak, de drang naar bevrijding is daarom zo helder neergezet omdat uitgebreid alle heilzame en verstorende mentale factoren worden behandeld en als je het zo leest word je direct geconfronteerd met je eigen onheilzame gevoelens, emoties en andere mentale factoren. Er zijn zesentwintig van die onheilzame factoren werkzaam binnen ons bewustzijn, daarbij niet meegeteld de vier veranderlijke mentale factoren. Aan de andere kant zijn er slechts elf heilzame mentale factoren. Dat geeft al aan dat onze geest veel meer kans heeft om onder invloed te komen van de verstorende houdingen die een bron zijn van al ons lijden, en dat geeft te denken.

Meditatie is het antwoord. In het proces van meditatie en transformatie is het of Geshe Rabten al onze problemen en moeilijkheden persoonlijk kent en tegen ons praat. Hij wijst op wat meditatie wel en niet is, welke problemen je zult tegenkomen als je gaat mediteren en hoe je om kunt gaan met je twijfel, verkeerde ideeën en verwachtingen. Dit geldt zowel voor beginners als voor gevorderden, voor zover je dan ooit gevorderd zult zijn, persoonlijk blijf ik me altijd een beginner voelen. Door het hele boek heen geeft hij ook heldere en praktische aanwijzingen voor meditatie.

Bij de tweede hoofdzaak van het pad, de verlichtingsgeest, werd ik getroffen door de vele argumenten en openingen die geboden worden om in te zien waarom het goed is om het welzijn van anderen te bevorderen. De opzet in de vorm van vragen en antwoorden werkt ook heel overtuigend omdat het precies die vragen zijn die je jezelf ook wel eens stelt. Ze worden zo duidelijk beantwoord dat je er niet meer omheen kunt. Vragen zoals: ,,Waarom zou ik iets doen aan het lijden van anderen? Waarom zou ik anderen gelukkig moeten maken? Het duurt zolang voordat ik de vruchten ervan kan plukken," etc.

De derde oorzaak van het pad over de perfectie van wijsheid laat ons kennismaken met "de vier punten analyse". Hierbij trof me vooral het eerste punt; het zoeken naar dingen die we dienen te verwerpen. Ook hier weer die persoonlijke begeleiding, alsof Geshe Rabten je bij de hand neemt, leidt hij je langs alle fouten die we kunnen maken als we op zoek gaan naar het object dat we dienen te verwerpen.

Natuurlijk staan er nog veel meer waardevolle zaken in dit boek zoals een heldere uiteenzetting over analytische- en concentratiemeditatie, de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan enzovoort.

Om u vast de smaak van dit boek te laten proeven is in dit blad een hoofdstuk, vertaald in het Nederlands, opgenomen over mededogen en gehechtheid.

Het boek is verschenen bij Tharpa Publications, Londen en kost *f* 33,—. Natuurlijk verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut.

Door: Margot Kool

Mededogen of gehechtheid?

Mededogen dienen we te ontwikkelen en gehechtheid op te heffen. Het is soms moeilijk deze twee van elkaar te onderscheiden. Hoewel deze twee mentale faktoren met elkaar verward kunnen worden zijn ze in feite totaal verschillend.

Op de eerste plaats is er een verschil in de aard van de objecten waarop zij zich richten en is ook de manier waarop zij ontstaan verschillend. Het verlangen om de Dharma te beoefenen en de wens de bevrijding te willen bereiken moet niet verward worden met gehechtheid. Verlangen naar deze kwaliteiten valt eerder onder de mentale factor aspiratie, één van de vijf object-bepalende mentale factoren. Hoewel er misschien een bepaalde mate van gehechtheid aanwezig kan zijn, verschilt het van gehechtheid aan een werelds object, vanwege het totaal verschillende resultaat. We kunnen bijvoorbeeld een sterke gehechtheid voelen voor onze ouders, vrienden of bekenden. In feite kan een deel van onze gevoelens voor hen gemotiveerd worden door gehechtheid terwijl een ander deel gemotiveerd wordt door oprechte liefde.

We kunnen zuivere liefde en zuiver mededogen aan de ene kant en gehechtheid aan de andere kant van elkaar onderscheiden door onze reactie gade te slaan, wanneer iemand die we heel graag mogen en die we als een heel goede vriend(in) beschouwen, zich op een heel negatieve manier ten opzichte van ons gedraagt. Normaal gesproken wanneer alles goed gaat zijn onze vrienden aardig en attent voor ons. Maar wanneer om de een of andere reden deze houding verandert en onze vriendschap wordt beantwoord met beschuldigingen en kritiek, moeten wij onze reactie aandachtig gadeslaan. Als de beschuldigende houding onze liefde en zorg voor de ander niet aantast, dan is dit een teken dat we een gevoel van zuivere liefde en zuiver mededogen hebben. Als we echter daarentegen op beschuldigingen en kritiek net zo negatief reageren, laat dit zien dat ons gevoel voor die ander er hoofdzakelijk een van gehechtheid is geweest. Dit komt doordat gehechtheid iets terugverwacht en als dit niet gebeurt, snel in zijn tegendeel omslaat. Liefde en mededogen zijn anderzijds bereid om zonder iets terug te verwachten te geven, ongeacht wat de reactie van de persoon aan wie wij geven ook mag zijn. Zij blijven standvastig en oprecht.

Als we dit soort gevoelens voor anderen kunnen koesteren, is er een proces op gang gebracht van het ontwikkelen van zuivere liefde en zuiver mededogen. Er zijn bijvoorbeeld ouders die heel veel van hun kind houden zolang het zich goed gedraagt. Wanneer zij deze liefde en zorg voor het kind voelen als dit zich niet goed gedraagt en ongehoorzaam is, hebben zij oprechte liefde en mededogen.

Gehechtheid heeft een totaal andere natuur. Als het object van verlangen aangenaam is, gaat er een sterk gevoel van voorliefde naar uit. Maar wanneer het onaangenaam, en ongewenst is dan begint deze voorliefde af te nemen. Dit is dan geen oprechte genegenheid maar veeleer gehechtheid. Mededogen maakt geen onderscheid of het object nu goed of slecht, mooi of lelijk, aangenaam of onaangenaam is. Het is daarentegen volledig toegewijd aan het bevorderen van het welzijn van het object zonder enige hoop om daar geluk voor zichzelf voor terug te krijgen. Gehechtheid aan de andere kant, ook al doet het zich bij tijd en wijle voor als toegewijd aan het welzijn van de ander, klampt zich stevig vast in de hoop er voordeel en geluk voor zichzelf uit te halen. Omdat mededogen enkel en alleen op het welzijn en geluk van anderen gericht is, is het standvastiger, dieper en verstrekkender. Vergeleken daarmee is gehechtheid gebaseerd op verkeerde denkbeelden, foutieve zienswijzen en heeft het een beperkte reikwijdte.

Als we dit goed begrijpen is het mogelijk een helder onderscheid tussen deze twee te maken. Het is niet nodig dit in relatie tot een object te zien omdat elke keer wanneer mededogen voor iemand in onze geest opkomt, het de geest vredig en helder maakt. Het opkomen van gehechtheid heeft daarentegen een totaal verschillend effect. Het veroorzaakt eerder agitatie en onrust dan dat het geestelijke vrede en helderheid schenkt. Onze geest lijkt wel een plas helder water. Als we er een handje aarde in gooien wordt de plas modderig; maar als we er een kristal in zetten verstoort dit de helderheid van het water niet. Hetzelfde geldt voor mededogen. Wanneer mededogen in de geest opkomt blijft de geest helder en vredig, zoals bij het in het water geplaatste kristal. Gehechtheid is als het pakken van een handvol aarde die in de plas gegooid wordt; het water wordt meteen vies en troebel. Hetzelfde geldt wanneer er gehechtheid opkomt, onze geest wordt er troebel van en verduistert er door. Wanneer zuivere liefde en zuiver mededogen goed ontwikkeld zijn, aarzelen we geen moment om alles voor het welzijn van anderen op te geven zelfs ons lichaam en onze bezittingen. Dit geldt niet alleen voor mensen maar ook voor dieren.

We moeten oppassen voor objecten waardoor we afgeleid worden. Als de geest zich tot een heilzaam object aangetrokken voelt, zoals de beoefening van de Dharma of als het zich sterk aangetrokken voelt tot positief gedrag, dan is dit goed en noodzakelijk voor onze beoefening en hoeven we ons niet in te houden. Maar als de geest zich daarentegen bij voortduring voelt aangetrokken tot negatief gedrag moeten we dit proberen te stoppen.

Onze geest is als iemand die naakt op een bed van doornen zit, waarbij elke beweging van het lichaam pijn doet. Op dezelfde manier als het lichaam wordt geplaagd door de doornen wordt onze geest geplaagd door vele verstorende houdingen die altijd klaar staan om ons schade te berokkenen.

Uit: Treasury of Dharma
Door: Geshe Rabten
Vertaling: Margot Kool

Alexandra David-Neel

DOOR: KIM YESHI

In Frankrijk is Alexandra David-Neel bekend als één van de grootste ontdekkingsreizigsters van de late negentiende, begin twintigste eeuw. Het bewijs hiervoor zijn de vele boeken de zij schreef waarin zijn haar reizen beschreef en de religieuze filosofieën en tradities van de door haar bezochte landen. En ze heeft veel landen bezocht, hoewel voornamelijk Tibet, India en China. Alexandra David-Neel begon haar reizen aan het einde van de negentiende eeuw, het tijdperk van de ontdekkingsreizen. In die tijd waren er velen die de geciviliseerde wereld verlieten om er op uit te trekken naar nog niet bezochte delen van de wereld, waar zij de 'nietbeschaafde' volkeren ontmoetten die er woonden en die ze later beschreven.

Veel van deze ontdekkingsreizigers waren missionarissen wiens voornaamste doel het was deze 'wilden' te bekeren of tenminste door het geven van onderwijs, geschenken en gezondheidszorg de superioriteit van de Westerse beschaving ten toon te spreiden. Sommigen waren er enkel maar op uit om zoveel mogelijk mensen te bekeren en hun geschriften staan dan ook vol met kleinerende beschrijvingen van de volken en hun tradities en gewoontes. Er waren gelukkig ook anderen die oprechte belangstelling hadden voor de culturen die zij tegenkwamen en zij hebben waardevolle aantekeningen voor ons achtergelaten, waarvan sommige als erkende wetenschappelijke werken worden beschouwd.

Het kenmerkende van een ontdekkingsreiziger of journalist van die tijd was dat hij of zij zeker geen missionaris was. Hij was er voornamelijk op uit om nieuwe nog niet ontdekte feiten aan het licht te brengen die een ander nog niet had gevonden. Hij wilde de eerste zijn die een oceaan overstak, jungles binnendrong, bergen overwon of nieuwe gebieden beschreef of in kaart bracht. Zijn reizen waren meestal kort en de meeste tijd werd besteed aan het schrijven van boeken en het geven van lezingen in Europa en Amerika. Ofschoon zijn kennis van de bezochte landen relatief gering was, durfde hij verstrekkende en onweerlegbare conclusies te trekken.

Aan het eind van de negentiende eeuw was Tibet een verboden land, gesloten voor buitenlanders die er al enige eeuwen niet werden toegelaten. Dus werd het natuurlijk het reisdoel bij uitstek voor ontdekkingsreizigers, avonturiers en missionarissen. Alexandra David-Neel was één van hen. Hoewel ze de kenmerkende houding ten toon spreidde van de toenmalige ontdekkingsreiziger en opschepte de eerste vrouw te zijn geweest die Lhasa bezocht, waren haar reisbeschrijvingen en lezingen zeer uitgebreid en stond haar kennis op een hoog peil. Hoewel zij in 1927 een medaille kreeg van de vrouwen atletiek bond voor haar tocht naar Lhasa, die zij als pelgrim vermomd te voet maakte, werden haar fysieke prestaties ruimschoots overtroffen door haar wetenschappelijke kennis. Zij bekwaamde zich in Sanskriet en Tibetaans en dwong daarmee zelfs bewondering af bij Tibetaanse en Indiase geleerden. Haar vermetelheid en grootspraak mogen dan kenmerkend zijn geweest

voor de toenmalige ontdekkingsreizigers, maar zij was ongewoon en zelfs uniek in de wijze waarop zij haar studies benaderde, die voornamelijk het Tibetaans boeddhisme betroffen. Observaties van andere ontdekkingsreizigers, geleerden, journalisten en aardrijkskundigen uit die tijd werd gekleurd door hun eigen cultuur en de tijd waarin ze leefden. Hoewel sommigen een open geest hadden, waren ze niet in staat voldoende afstand te nemen van hun eigen culturele en ethische achtergrond om zich in te kunnen leven in de cultuur of religie die zij bestudeerden.

Alexandra David-Neel stond duidelijk met één been stevig in haar eigen cultuur, maar zocht tevens naar mogelijkheden om een brug te leggen tussen haar kennis van het Oosten en de waarden van het Westen, in haar werken. Haar verslagen bewijzen dat haar ervaringen als Tibet deskundige en haar benadering van het mystieke boeddhisme authentiek zijn. Haar directe en ruimhartige benadering werd in eerste instantie niet erg gewaardeerd door de Franse deskundigen op het gebied van de Oosterse cultuur, zij hielden vast aan de heersende beperkte zienswijzen van de negentiende eeuw. Enkelen probeerden zelfs te bewijzen dat zij nooit in Tibet was geweest. Later, toen de Tibetanen zelf haar boeken lazen, herkenden zij duidelijk de beschrijvingen van hun land, cultuur en bevolking. Toen Tibetaanse geleerden haar werk onderzochten, waren zij onder de indruk over de reikwijdte van haar geschriften en de inhoud van de correspondentie die zij voerde met de Dalai Lama en de Panchen Lama, die haar diepgaande kennis van het Tibetaans boeddhisme naar voren bracht. Hoewel dit materiaal niet is gepubliceerd en alleen wetenschappelijk belang heeft is het tevens een bewijs van haar betrouwbaarheid.

Alexandra David-Neel's buitengewone leven kan worden nagegaan via haar gepubliceerde werken die vijfentwintig boekdelen omvatten alsmede enige essays, een groot aantal artikelen en twee boeken met brieven aan haar echtgenoot, die na haar dood zijn uitgegeven. Een biografie door de Franse schrijver Jean Chalon brengt nog enige interessante feiten aan het licht over haar eerste levensjaren.

HAAR JEUGD

Alexandra David werd geboren op 24 oktober 1868 in Saint Mande bij Parijs. Haar vader Louis David was een hugenoot die zijn beroep als professor verwisselde voor dat van journalist. Als socialist was hij sterk gekant tegen het royalistische bewind van Louis Philippe. Hij werd dan ook verbannen naar België samen met zijn vriend Vicotr Hugo en ontmoete daar Alexandrine Borghmans, met wie hij in 1854 trouwde.

Het echtpaar ging in 1859 terug naar Parijs waar Alexandra haar eerste zeven levensjaren doorbracht, waarna de familie terugkeerde naar Brussel. Al heel vroeg liet zij haar sterke onafhankelijkheidsdrang zien, af te leiden uit haar afkeer van haar moeder die, zo als zij later vermeldde, alleen geïnteresseerd was in financiële zaken. De neiging van het kind zich niet te willen onderwerpen, waarschijnlijk geërfd van haar vader, leidde ertoe dat haar moeder zich niet meer voor haar interesseerde. Alexandra begon toen met een serie escapades, voor het eerst toen ze vijf jaar oud was naar een nabijgelegen bos, waar ze een hele middag zoek bleef. De gewoonte om weg te lopen hield ze tot in haar pubertijdsjaren, toen zij als vijftienjarige naar Engeland vertrok om eerst terug te komen toen haar geld op was. Toen ze zeventien was ontsnapte ze, gekleed als dame en getooid met een trouwring naar Zwitsersland en Italië. Toen haar geld opraakte telegrafeerde zij haar ouders om haar te komen halen. Dit gedrag, dat haar een slechte reputatie bezorgde in de ogen van de negentiende eeuwse samenleving, sloot de hoop uit op een respectabel huwelijk. Op twintigjarige leeftijd ging ze naar Londen waar ze een aantal jaren verbleef op het hoofdkwartier van de 'Gnose Supreme', een vereniging die verschillende, voornamelijk Oosterse religies en tradities, bestudeerde. Ze bracht haar tijd meestal door in de bibliotheek waar ze filosofische werken las. Al gauw ontdekte ze de Theosofische Vereniging en gefascineerd door hun vertalingen van de 'Upanishads en de Bhagavad Gita', besloot ze naar Parijs te gaan om Sanskriet te studeren bij prominente geleerden als professor Silvain Levi en Edouard Foncaux. Daar leerde ze Sanskriet en ontdekte het Museum Guimet en het boeddhisme, tussen haar muzieklessen en studie aan de Sorbonne, door.

DE EERSTE REIS NAAR HET OOSTEN

In 1891 erfde Alexandra en klein bedrag wat haar in staat stelde haar droom te vervullen en een reis naar Azië te maken. Per boot reisde ze naar Ceylon. Haar benadering van het boeddhisme zoals ze die beschreef in haar boek 'L' Inde ou J'ai Vécu', als 'primitief boeddhisme', liet geen ruimte voor de verering van boeddha's. Ze werd afgeschrikt door het zien van de vele offergaven en de schitterend beschilderde boeddhabeelden, die ze aantrof in de tempels van Ceylon. Gezien haar latere voorliefde voor het Tibetaans boeddhisme moet haar houding zich gewijzigd hebben toen zij een beter begrip kreeg van het boeddhisme.

Haar eerste reis naar Azië duurde anderhalf jaar totdat haar geld weer opraakte. Na Ceylon ging ze naar India. Ze bezocht Madurai en verbleef ook enige tijd in Benares waar ze kennismaakte met een aantal saddhus en waar ze de Vedanta filosofie studeerde. Later herinnerde ze zich dat één van hen, Swami Bashkarananda, haar bewondering voor het sanyasin ideaal (verzaking van het wereldse) begrepen had en haar een rituele sjaal aanbood.

ALEXANDRA EN HET PODIUM

Vanaf haar terugkeer naar Frankrijk tot aan haar huwelijk met Philippe Neel in 1904, veranderde haar leven en werd haar belangrijkste bezigheid haar muziekstudie en -optreden, terwijl haar studies in Sanskriet en filosofie op de tweede plaats kwamen. Haar ouders die door verkeerde investeringen hun kapitaal hadden verloren, konden haar niet langer ondersteunen en omdat het er naar uitzag dat Alexandra niet zou trouwen bleef er voor haar niets anders over dan zelf voor haar broodwinning te gaan zorgen. Ze had een grote passie voor muziek, had een prachtige sopraan stem en zag er aantrekkelijk uit. Ze studeerde muziek aan de academies van Brussel en Parijs en ontwikkelde zich tot professionele operazangeres. Dit soort gegevens werd pas bekend na haar dood, want zij

zelf hield deze periode van haar leven liefst onbesproken. Terwijl veel operazangers er in die tijd een vrij leven op na hielden, vermeed zij het losbandige leven en was ze afhankelijk van haar stem, om haar contracten te bezorgen bij de operahuizen. Meestal trad zij op in de provincie of in het buitenland. Ze bracht twee jaar door in Hanoi, de Franse kolonie van Indo-China, waar ze de plaatselijke opera vedette werd. Ondertussen zette zij haar studie van het Sanskriet voort.

In het jaar 1900 vertrok zij naar Tunesië waar ze Philippe Neel ontmoette, een spoorweg ingenieur. Zij trouwden in 1904. Een jaar eerder had Alexandra haar carrière als zangres opgegeven om zich te wijden aan de journalistiek. Vijf weken na hun huwelijk vertrok Alexandra naar Parijs om haar nieuwe beroep te gaan uitoefenen. Vanaf dit moment begon de langdurige briefwisseling met haar echtgenoot die duurde tot zijn dood in 1940, want ze leefden gedurende hun huwelijk nauwelijks samen. In 1911 reisde ze met Philippe's zegen en financiële ondersteuning opnieuw naar Azië voor een reis van achttien maanden die echter veertien jaar zou duren. Het echtpaar Neel kon waarschijnlijk niet vredig samenleven. Van elkaar gescheiden echter toonden ze een enorme liefde voor elkaar. Alexandra was alleen tevreden als zij haar studie van de Oosterse filosofieën kon voortzetten. Philippe was een echte gentleman van zijn tijd, die de intellectuele aspiraties van zijn vrouw helemaal niet deelde. Hij accepteerde het echter van haar en ondersteunde haar reizen en onderzoekingen. Alexandra was hem altijd erg dankbaar voor zijn houding en schreef hem geregeld lange brieven. Tijdens de meeste van haar rondzwervingen ging zij geheel op in de plaatselijke omgeving. Ofschoon ze in staat was om in India en Tibet te leven als een autochtoon, moet er altijd iets in haar hebben geleefd waardoor ze haar ervaringen op een Westerse manier bleef toetsen. Haar genegenheid voor haar echtgenoot alsmede zijn uitdrukkingen van waardering voor haar, maakten hem zelfs op grote afstand tot haar dankbaarste publiek, als zij hem schreef over de vreemde en soms komische situaties waarin zij verzeild raakte. Toch vermeed zij hem dingen te schrijven die misschien te esotorisch zouden overkomen of hem zouden kunnen shockeren of bezorgd maken. Haar meer wetenschappelijke aantekeningen bewaarde ze voor haar boeken die ze later zou schrijven, en voor reisverslagen zoals die in de 'Mercure de France', waaraan zij regelmatig bijdragen stuurde. Alexandra had problemen zich een plaats te verwerven tussen de Oostenkenners van haar tijd. Zij wilde laten zien wat ze zag en wist van Oosterse filosofieën door haar eigen ervaring op een manier zoals de Aziaten ze zelf begrepen. Dit kwam helemaal niet overeen met wat de geleerden van die tijd beweerden, omdat hun interesse meer lag bij de grammaticale regels en data, terwijl ze geen enkel begrip hadden van de theorieën waarover ze discussieerden.

DE EERSTE REIS NAAR DE HIMALAYA

In India aangekomen reisde ze naar Madras en vertrok, na een tijdje bij de Theosofische Vereniging te zijn verbleven, naar Calcutta. In de lente van 1912 ontmoette ze in Kalimpong de Maharadja van Sikkim die, gefascineerd door haar kennis van het boeddhisme, een audiëntie regelde met de 13e Dalai Lama, die op dat moment tijdelijk als banneling in India verbleef. In de vijfenveertig minuten durende audiëntie vertelde Alexandra de Dalai Lama dat het Tibetaans boeddhisme in het Westen niet erg bekend was en onbegrepen. De Dalai Lama zegde toe haar vragen over het Tibetaans boeddhisme schriftelijk te zullen beantwoorden.

Gedurende haar verblijf in Sikkim groeide er een vriendschap met Maharadja Kumar,de kroonprins van Sikkim, die tevens een geincarneerde lama was. Hij had Europa bezocht en sprak vloeiend Engels. Ze hielden lange samensprakken waarin de maharadja de wens tot uitdrukking bracht het boeddhisme in Sikkim te willen herstellen door middel van hervormingen in de kloosters en het geven van boeddhistisch onderricht aan schoolkinderen. In Lachen ontmoette ze de yogi die een paar jaar later haar voornaamste leraar zou worden, de Gomchen of Grote Mediteerder van Lachen. Deze yogi bracht een deel van het jaar door in zijn klooster terwijl hij de rest van de tijd verbleef in een grot hoog in de bergen.

Alexandra's verblijf in Gangtok was van korte duur. In een brief gedateerd 27 juli 1912 beschreef ze Philippe hoe Europese vrouwen in India automatisch het 'bezit' werden van andere blanken die vriendelijk waren als je je gedroeg naar de maatstaven van het superieure blanke ras. Al spoedig werden haar relaties met de autochtone bewoners onderwerp van hun misnoegen. "Ik ben hier niet gekomen om tussen de Britse bourgeoisie te leven", schrijft ze verder. Verschillende malen maakte ze excursies tot aan de Tibetaanse grens. In diezelfde brief schrijft ze dat ze moet toegeven dat ze met een geprangd hart afscheid nam van de grens van Tibet. "Een sterk gevoel trekt me naar dit vreemde en verlaten land" . . .

BENARES

Van februari tot november 1913 vervolgde Alexandra serieus haar Sanskriet studie in Benares. Ze stond op wanneer de zon opkwam, mediteerde, baadde zich, waarna een ontbijt met chocolademelk en toast volgde. Om acht uur 's ochtends kwam haar leraar Sanskriet. Ze lunchte met gebakken ei met tomaat en geroosterde aubergines die werden bereid door een Tibetaanse bediende genaamd Pasang, die ze uit Sikkim had meegenomen. De middagen bracht ze door met de yogi Satchinanda met wie ze de Vedantas doorsprak. Ze bekeek de zonsondergang boven de Ganges en zwierf door de aangrenzende tempels. Ze kleedde zich in de oranje gewaden van een sanyasin, waardoor zij een zeker respect afdwong bij de plaatselijke religieuze groepen. Haar kennis imponeerde de Brahmanen en geleerden die haar daarom toegang verleenden tot de tempels en ceremonieën die normaal niet toegankelijk waren voor Britten in India. Aan haar echtgenoot, die in toenemende mate nieuwsgierig werd naar haar groeiende mystiek, schreef zij: "Is het niet de grootste vreugde van het bestaan uit te stijgen boven onze bekrompen persoonlijkheden".

Ze werd overal hartelijk ontvangen, bij de jains, de hindoes en zelfs bij een conferentie over het boeddhisme, wat zeer verrassend was in Benares, waar niemand meer over het boeddhisme had gesproken sinds de elfde eeuw.

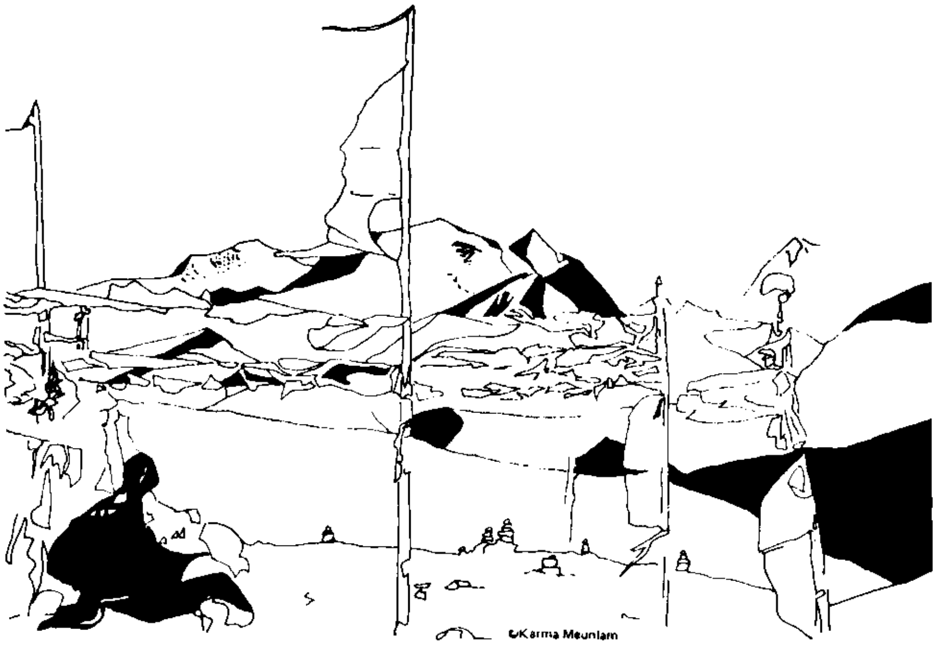
OPNIEUW IN SIKKIM

In 1914 keerde Alexandra terug naar Sikkim. Ze huurde een veertienjarige jongen die Yonten heette. Hij was een Sikkimese Tibetaan, waarvan gezegd werd dat hij een incarnatie was van een Tibetaanse hoofdman, Tekongtok, die beschouwd werd als een bodhisattva. Tot zijn dood bleef hij bij haar als kok, secretaris en uiteindelijk als haar aangeno-

men zoon. In 1914 begon ze serieus met de studie van de Tibetaanse taal met Lachen Gomchen in een grot in de buurt van Thangu, op een hoogte van 4000 meter. In november daalden ze af naar zijn klooster waar ze de winter doorbrachten. Over de Gomchen schrijft ze: "Ik heb de hoogste achting voor deze man. Hij is een groot denker. Hij is in contact geweest met de hoogste lama's en toont een enorme openheid van geest". In december ontving ze het bericht van het overlijden van de Maharadja van Sikkim, die na een korte ziekte op zevenendertig jarige leeftijd, overleed, die ze beschreef als: "haar vriend en metgezel op zoveel trips door de jungles van de Himalaya". Het bericht van zijn dood kwam als een teleurstelling voor de Lachen Gomchen, die hieruit het einde afleidde van de religieuze hervormingen en het boeddhistische onderricht van de bevolking. Alexandra zag hoezeer zijn dood hem aangreep en maakte zich zorgen over zijn gezondheid. Er deed een gerucht de ronde als zou de prins vergiftigd zijn door tegenstanders van zijn hervormingsplannen.

In 1915 besloot Alexandra een kamp op te zetten hoog in de bergen bij Dewa Thang, aan de Tibetaanse grens, op een hoogte van 3900 meter. Ze bouwde zelf een hut en sloeg proviand in voor de hele winter; 60 kg boter, 500 kg rijst, 500 kg graan, 80 kg tarwebloem, 1200 kg aardappelen, thee, 40 kg schapevet en 14 hele schapebouten, die ze opsloeg in de natuurlijke ijskast. Deze waren bestemd voor de bedienden die weigerden vegetarisch te eten, speciaal in de winter.

Aan haar echtgenoot schreef ze dat ze veel mediteerde in deze verlaten oorden en dat het wellicht de ijle lucht was die haar ertoe aanzette haar werk te doen om een eerbare plaats te verwerven tussen de Westerse Oostenkenners. Ze voegde hieraan toe: "Misschien zijn er nog ander motieven maar die zijn van mystieke aard en je zou ze niet begrijpen, mijn geliefde". In haar retraite beoefende ze 'tumo' of 'innerlijke hitte' meditatie. Ze rapporteerde dat ze op aanwijzing van haar leraar naar een afgelegen plaats was gegaan om zich te baden in het ijskoude water en zonder zich aan te kleden of af te drogen de nacht doorbracht in bewegingloze meditatie. "Het was in het begin van de winter op een hoogte van 3000 meter en ik was beretrots dat ik niet eens een koutje had opgelopen".



BEZOEK AAN TIBET

Op 13 juli 1916, terwijl de eerste wereldoorlog voortraasde in Europa, ging Alexandra voor de eerste keer de Tibetaanse grens over. Ze had Shigatse reeds bezocht, gekleed in de gewaden van een Tibetaanse abdes en een klein geel hoedje.

"Ik voel me geheel thuis in deze Centraal Aziatische dracht. Ik zou hier best willen blijven en Europa voorgoed vergeten", schreef ze. Ze ontmoette de Panchen Lama en zijn moeder die haar uitnodigden om in het nabijgelegen nonnenklooster te blijven en die zelfs een speciaal retraite huis voor haar wilden bouwen waar ze zo lang kon blijven als ze maar wilde. Ze wees de uitnodiging echter van de hand en vertrok uit Shigatse nadat ze met verschillende geleerden had gesproken. Ze beschreef haar tijd daar als: "Hemelse gelukzaligheid". Ze reisde verder naar Narthang waar ze de beroemde drukpers bezocht. Twee weken later hoorden de Britten van haar omzwervingen. Mogelijk op aandrang van de plaatselijke missionarissen, die zich beledigd voelden door Alexandra's gedrag en ontsteld waren vanwege het welkom dat haar geboden werd in Shigatse, stuurde Sir Charles Bell, de Britse afgevaardigde in Sikkim haar een brief waarin haar bevolen werd naar Darjeeling te komen omdat ze zonder toestemming de grens tussen Sikkim en Tibet had overschreden. Hij voegde hieraan toe dat ze veertien dagen had om te gehoorzamen omdat hij anders genoodzaakt zou zijn haar uit te wijzen.

Alexandra wachtte niet op een eventuele uitwijzing en vertrok naar Darjeeling nadat ze had vernomen dat de dorpsbewoners die rond haar retraite huis leefden zwaar waren beboet door de Britse autoriteiten omdat ze haar over de Tibetaanse grens hadden laten gaan. Ze voer in 1917 als een zwaar teleurgestelde vrouw naar Japan. In een brief aan Philippe gedateerd 12 maart 1917 schreef ze dat ze heimwee had naar een land dat niet het hare was, dat ze verlangde naar de open vlaktes, de eenzaamheid, de eeuwige sneeuw en de grootse heldere hemel van Tibet.

TWEEDE REIS NAAR TIBET

In october 1917 arriveerde ze in Peking waar ze in het geheim haar reis voorbereidde naar Lhasa, dwars door Tibet, waar ze uiteindelijk in 1924 aankwam. Ze trok langzaam door het land en bereikte Kumbum in Amdo in de lente van 1918. Zij en Yonten ontmoetten daar religieuze leiders, bezochten tempels en woonden debat sessies bij. Uiteindelijk vestigden ze zich in het huis van Pagyay Tulku dat twee verdiepingen telde en een balkon bezat met een veranda. Om drie uur 's ochtends stond ze op, haar dagen mediterend doorbrengend en studerend bij de plaatselijke geleerden terwijl ze ook nog teksten vertaalde. Ze bleef er tot 1920. Hoewel Philippe doorging met het verlenen van financiële steun, was geld een schaars artikel in het naoorlogse Europa en moest ze haar beurs goed dichtknopen omdat ze wist dat Philippe haar plan om naar Lhasa te reizen zeker zou afkeuren. Ze liet hem weten dat ze 'op weg' was omdat dat goedkoper zou zijn dan op één plaats te blijven, een argument dat Philippe niet

kon overtuigen. Nadat ze haar bezittingen had verkocht verzamelde ze een bedrag gelijk aan eenduizend francs.

Gekleed als Tibetaanse reisde ze met Yonten dwars door Kham gedurende de volgende vier jaar. Ceremonieel door Yonten en de bediendes geïntroduceerd als 'Khandroma', een vrouwelijke lama, werd haar onderdak aangeboden in de dorpen die ze doortrokken. De meeste dorpelingen hadden nog nooit een buitenlander gezien en daar zij Tibetaans sprak dachten zij eenvoudigweg dat ze uit een andere provincie kwam. Als er naar gevraagd werd antwoordde Yonten vaag dat ze uit Indo-China of Mongolië kwamen.

Samen met de titel Khandroma, die respect en gastvrijheid afdwong, kwam de verplichting de plaatselijke bevolking te zegenen en zelfs het uitdrijven van geesten uit de huizen van de mensen. Alexandra voeld zich hierover vaak schuldig, wat door Yonten terzijde werd geschoven met de praktische redenering dat als zij zichzelf als lama's presenteerden ze zich ook als zodanig dienden te gedragen, want anders zouden ze verdacht zijn en slecht worden behandeld, speciaal in het geval dat het vermoeden zou bestaan dat het om buitenlanders ging. Hij voegde hieraan toe dat aangezien ze 'lama's' waren de mensen die hen slecht zouden behandelen negatief karma zouden verzamelen.

Alexandra legde zich met grote waardigheid neer bij het uitvoeren van rituelen, maar tegelijkertijd voelde ze zich moreel niet op haar gemak. In al haar geschriften uitte ze haar ongenoegen over het uitvoeren van routineze rituelen en het bijgeloof eraan verbonden. Ze gaf haar pogingen op de dorpsbewoners te interesseren voor het grote belang van de onderliggende bedoeling van de rituelen, toen ze ervan verdacht werd een christelijke missionaris in vermomming te zijn.

Ze zei dat, hoewel ze dergelijke rituelen deed, ze probeerde te laten zien dat een serie woorden en gebaren alleen geen vervangingsmiddel kunnen zijn voor hun diepere betekenis. "Mystici en kluizenaars delen mijn mening in deze", zei ze.

LHASA

Toen ze verder Tibet binnentrokken werden Alexandra en Yonten steeds voorzichtiger. Ze wisten dat de autoriteiten erg bedacht waren op buitenlanders die Lhasa probeerden te bereiken en de geringste misstap kon leiden tot hun uitwijzing. Ze bereikten Lhasa in het begin van 1924 verkleed als bedelaars en totaal uitgeput. Ze bleven er tot mei. Alexandra werd twee maal bijna ontmaskerd, eenmaal door een wacht in de Potala die, toen ze binnenkwam vertelde dat ze haar vieze muts van schapehuid moest afzetten omdat het dragen van een hoed op zo'n heilige plaats niet van eerbied getuigde. Hoewel ze haar blonde haar moest onthullen, bleek haar vermomming toch stand te houden en werd ze waarschijnlijk aangezien voor een Ladhaki. Bij een andere gelegenheid ontdekte ze dat ze scherp in de gaten gehouden werd door een politieagent op het marktplein. Maar toen ze heftig begon te onderhandelen als een oude nomadenvrouw lachtte de menigte en liep de agent weg.

Aangekomen in Gyantse gingen Alexandra en Yonten naar de residentie van de Britse vertegenwoordiger David Mac. Donald. Toen hem verteld werd dat er twee Engels sprekende Tibetaanse bedelaars waren die hem wilden spreken dacht hij dat zijn kinderen hem een poets wilden bakken. Zonder zich om te draaien zei hij dat hij wist wie ze waren en dat ze niet zo dom moesten doen. Hij was verbaasd toen een onbekende stem zich aangekondigde als mevrouw David-Neel. Nadat hij haar op de thee had uitgenodigd en overwoog haar te arresteren voor het doorkruisen van verboden gebied, leende hij haar uiteindelijk vijfhonderd roepies. Hiervoor bestelde Alexandra nette kleren waarna ze de grens met India passeerde. Ze voelde dat haar avonturen voorbij waren. In 1925 keerde ze samen met Yonten terug naar Parijs.

TERUG IN EUROPA

Het welkom van haar man was niet zoals ze zich dat had voorgesteld. Hij was erg tegen op Yonten en speciaal op haar plan om hem te adopteren als haar zoon, hoewel hij uiteindelijk zijn noodzakelijke toestemming gaf. De korte ontmoetingen die ze hadden moet hen beiden duidelijk gemaakt hebben dat hun verschillen waren toegenomen en dat ze nooit meer samen zouden kunnen leven.

Philippe keerde terug naar Algerije en Alexandra ging naar Parijs waar ze door vele bewonderaars werd verwelkomd die nieuwsgierig waren naar haar avonturen. Na een tijdje vestigde ze zich in Digne in het Zuidoosten van Frankrijk, moe van het geven van lezingen. Ze kocht een klein landgoed dat ze Samten Dzong noemde of Meditatievesting.

TERUG NAAR AZIË

Acht jaar lang schreef ze boeken en gaf ze af en toe lezingen. In 1936 besloot ze terug te gaan naar Azië en nam ze samen met Yonten de trein naar Peking via Moskou. In Peking ontmoette ze vele oude bekenden, verschillende Geshes en wetenschappers die ze verschillende malen per week bezocht om boeddhistische filosofie mee te bespreken. Ondanks het feit dat ze daar in comfortabele omstandigheden kon verblijven voelde ze zich ontroostbaar droefgeestig. Peking leefde zijn laatste dagen van vrede. Op 28 juli 1937 bereikten Japanse indringers de stad die gelukkig op 30 juli door Alexandra en Yonten was verlaten. Hun reis naar Tatsienlou aan de Tibetaanse grens was verschrikkelijk en is van minuut tot minuut beschreven in haar boek 'Sous des Nuées d'Orage'. Daar brachten Alexandra en Yonten de duur van de tweede wereldoorlog door terwijl ze studeerden en de bommen ontweken. In 1940 ontving Alexandra een telegram dat de dood van Philippe Neel aankondigde. In haar dagboek schreef

ze: "Ik heb mijn enigste vriend verloren".

Alexandra en Yonten konden in 1944 vertrekken uit Tatsienlou naar Chengdu, de hoofdstand van Szechuan. Vandaaruit reisden ze naar India en uiteindelijk naar Frankrijk waar ze in 1946 arriveerden.

HET NAOORLOGSE EUROPA

Alexandra en Yonten verbleven enige maanden in Parijs waar ze uitgevers bezochten en interviews gaven. Hierna vestigden ze zich weer in Digne.

Alexandra nam haar schrijf- en vertaalwerk weer op. Zij en Yonten zagen weinig mensen en hun leefstijl was duidelijk anders dan die van de andere bewoners van Digne, ze stonden op als de zon opkwam en gingen vroeg naar bed. Om Alexandra's tachtigste verjaardag te vieren gingen ze kamperen in de Alpen op een hoogte van 2000 meter.
enige erfgenaam maar het lot beschikte anders. In 1954 stierf hij plotseling gedurende de nacht. Alexandra, beheerst als altijd, toonde grote waardigheid, maar sommige van haar brieven laten haar grote verdriet zien dat ze voelde bij het verlies van haar metgezel met wie ze veertig jaar samen was. Ze zei dat ze zou wachten op de dood, maar toen die niet kwam opdagen, vermande ze zich en zette zij haar schrijven en studies voort.

In 1959 nam ze Marie-Madeleine Peyronnet in dienst als gezelschapsdame, ze vertelde haar dat er 'niets' te doen was omdat ze al een kok, een werkster en een typist in dienst had. Marie-Madeleine heeft eens gezegd dat ze in de tien jaar dat ze voor Alexandra werkte slechts twee middagen vrij kreeg, waarvan er een was om de begrafenis bij te wonen van haar neef.

Toen ze eenennegentig was kon Alexandra bijna niet meer lopen. Ze bracht de nachten door in een grote leunstoel en haar dagen met boeken en conversatie. Ze was verbazend veeleisend, en barstte gemakkelijk uit in woedeaanvallen die Marie-Madeleine snel op dezelfde wijze leerde beantwoorden. Alexandra was trots op haar temperament. Het was een uitdrukking van de kracht van haar karakter die haar dreef alles te bereiken wat ze bereikte. Een typerende scene is beschreven in Marie-Madeleine's boek 'Dis Ans avec Alexandra David-Neel'. Alexandra, opgegaan in haar boeken zei Marie-Madeleine 's avonds om elf uur dat ze honger had. "Ga niet eerst de keuken schoonmaken, breng me iets te eten", "Ik heb hersenbeignets", "Zorg ervoor dat ze rond zijn en niet knapperig". Binnen twaalf minuten waren de beignets klaar. Alexandra zei: "Het is te laat, je hebt er meer dan een uur over gedaan. Ik heb nu geen honger meer, laat me doorwerken". Marie-Madeleine weersprak haar en Alexandra besloot uiteindelijk dat ze ze zou eten als ze de hersens eruit haalde, zodat ze ze sneller zou kunnen opeten. De beignets zagen er zielig uit zonder de hersens en Alexandra voegde hier aan toe dat ze koud waren en verschrikkelijk smaakten. Hierop antwoorde Marie-Madeleine dat ze beter Alexandra's hersenen konden gebruiken voor de beignets en dat ze dan binnen twee minuten gaar zouden zijn. Hierop begonnen ze beiden te lachen en ging Marie-Madeleine terug naar de keuken om de beignets op te warmen. Toen ze terugkwam zei Alexandra "Daar ben je weer met je vieze hersenen, je bent een blok aan mijn been. Ik wilde ze een tijdje geleden hebben maar nu hoef ik ze niet meer". Marie-Madeleine opende het raam en stuurde de beignets met een noodgang de nachtelijke ruimte in terwijl ze zei: "Mevrouw u heeft zo vaak gehoord over vliegende schotels, maar er nog nooit een gezien. Kijkt u nu maar eens. Natuurlijk zou het nog specialer zijn als er de hersens van een marsmannetje in zouden zitten". Ze keerde terug naar Alexandra die glimlachte. "Het is met jou een voortdurende gratis show. Ik begrijp niet waarom je zo tegen me tekeer gaat, maar bij jou hoef ik me in ieder geval niet te vervelen".

©Karma Meunlam

Een hoofdbezigheid van Alexandra was haar naderende dood. Ze lamenteerde dat ze een stomme en smerige dood zou moeten lijden in Frankrijk, inplaats van te sterven, zoals ze altijd had gewenst in de Chang Thang, de uitgestrekte woestijn vlakbij de grote Tibetaanse meren. "Het zou fantastisch zijn geweest", zei ze.
crematie. Een onderwerp dat ze steeds opnieuw naar voren bracht en dat Marie-Madeleine irriteerde die antwoordde: "Ik zal nooit de verantwoordelijkheid op me nemen om u tien dagen te laten liggen zoals u me gevraagd heeft, zonder er een dokter bij te halen die u dood verklaard."

De ruzie duurde voort. Alexandra klaagde dat ze dan levend verbrand zou worden, en Marie-Madeleine antwoordde dat ze haar nooit zou laten cremeren zonder absolute bevestiging van haar dood door een arts. Alexandra was niet te overtuigen en verweet haar dat ze alleen maar aan zichzelf dacht. Hierna veranderde ze van onderwerp en begon verhalen te vertellen over haar leven in Tibet, die ze herbeleefde met grote en bijzondere intensiviteit. Marie-Madeleine voelde zich meegenomen door haar verhalen en deelde ze levendig met haar.

Op haar honderdste verjaardag ontving ze bezoek van journalisten, bewonderaars en honderden brieven. Ze werd onderscheiden met het 'Legion d' honneur', een onderscheiding toegekend door de Franse regering aan mensen met een grote verdienste. Ze stierf voor ze honderdenéén werd. Een paar maanden voor haar dood vertelde Marie-Madeleine haar: "Ik vind u de laatste tijd zo veranderd, u bent zo aardig. Het is haast niet te geloven.

"Is dat echt zo? Ik moet opassen, ik denk dat ik seniel wordt."

Negen dagen voor haar dood begon ze reisplannen te maken. Ze blies haar laatste adem uit in de vroege uren van 8 september 1969.

Uit: Chö Yang Vol. I No. 2 1987
Vertaling: Getsül Jampel Pharchin en Jan-Paul Kool

Tibet Nieuws

144 MONNIKEN VERMIST SINDS MAART

Na de rellen die uitbraken in Lhasa in maart, worden 144 monniken nog steeds vermist uit hun respectievelijke kloosters in en rond Lhasa. Volgens bezoekers die recentelijk Tibet bezochten, bestaat deze groep uit 12 monniken van de Jokhang Tempel, 16 van het Nechung Klooster, 28 van Sera, 24 van Drepung en 64 van Gaden.

Bovendien zijn er nog eens acht doden bevestigd geworden. Lodoe Rabsang, een 60-jarige verzorger van de Jokhang tempel stierf kort geleden in de gevangenis. Hij werd gearresteerd op 30 november. Zijn lichaam werd overgedragen aan zijn familie waarvoor een boete van 1000 yuans (ca. *f* 500,—) betaald moest worden.

De tweede bevestigde dood is die van de 22-jarige Anu, een inwoner van Banak Shol. Hij werd aangehouden toen hij in een voertuig reed, dat eigendom was van het Public Security Bureau van Shingra dichtbij de Jokhang. Hij werd hevig geslagen door de PSB mensen, werd vervolgens toegelaten tot het TAR people's Hospital en kwam daar kort daarna te overlijden. Zijn familie betaalde 600 yuans voor zijn lichaam. Toen het lichaam werd voorbereid voor de crematie, werd er opgemerkt dat een van zijn ogen was uitgerukt, een nier was gescheurd en zijn handen en benen waren gebroken.

Tenzin Sherab, rond de 22 jaar, een chauffeur, werd gevangen genomen na de 5 maart rellen. Het is niet zeker in welke gevangenis hij werd vastgehouden. Rond 23 maart werden zijn familieleden gevraagd bij een van de stadslijkhuizen te komen. Zijn zuster zei dat ze hem slechts kon identificeren aan de hand van zijn kleren en zijn bezittingen. Zijn gezicht was mishandeld, zijn ogen uitgerukt. Een van de mensen die meehielp met de begrafenis rituelen, zei achteraf dat alle botten in zijn lichaam waren gebroken. Zijn familie moest 600 yuans voor het vrijgeven van het lichaam betalen.

Een man uit Kham, wiens naam tot nu toe nog niet kan worden vastgesteld, werd door zijn hoofd geschoten, tijdens het oproer, toen hij met zijn lichaam bescherming bood aan een monnik. Hij stierf drie dagen later in een Lhasa ziekenhuis.

Nyima, een timmerman, rond twintig jaar oud, werd in zijn rug geschoten. Hij stierf omstreeks 28 maart en zijn familie werd verzocht zijn lichaam bij het lijkenhuis op te halen. Het is niet bekend of hij zich in de gevangenis of in een ziekenhuis bevond. Zijn oudere broer had toestemming gevraagd om hem te mogen bezoeken, waar hij zich dan ook zou bevinden, maar dit verzoek werd hem geweigerd. Na de bekendmaking van zijn dood, schijnt de oudere broer krankzinnig te zijn geworden.

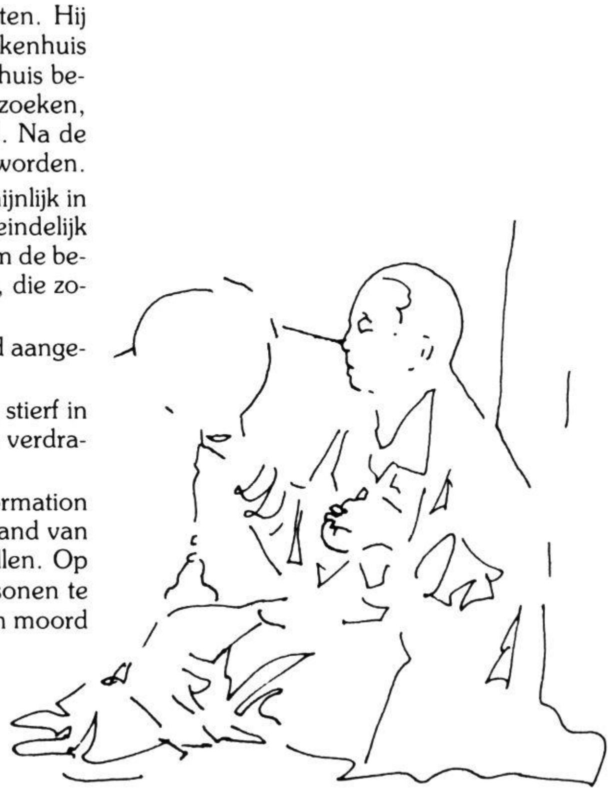
Een van de monniken die mishandeld was in de Jokhang, was er ogenschijnlijk in geslaagd te ontsnappen en verschool zich bij vrienden. Daar kwam hij uiteindelijk vijftien dagen later te overlijden. Zijn vrienden riepen tien monniken bijeen om de begrafenis ceremonie uit te voeren. Tijdens de ceremonie arriveerde de politie, die zowel het lijk als de huiseigenaar en de biddende monniken meenam.

Konchog Yonten, 31 jaar, inwoner van Jamyang Kyil in Lhasa, werd dood aangetroffen in het People's Hospital door zijn vrouw Dawa Yangzom.

Phuntso, 37 jaar, werkzaam bij de Hat and Shoe Factory te Banak Shol, stierf in de gevangenis. Hij kon de onophoudelijke slagen en martelingen niet meer verdragen en pleegde zelfmoord.

Men schat dat tot nu toe ongeveer 2500 mensen zijn gearresteerd. De Information Office of the Central Tibetan Secretariat te Dharamsala is bezig om aan de hand van berichten van bezoekers en bronnen in Nepal een lijst hiervan samen te stellen. Op het moment van het schrijven van dit artikel is men er in geslaagd 256 personen te identificeren, waaronder zich tevens de vier bevinden die beschuldigd zijn van moord op een politieagent.

Bron: Tibet Review, juni 1988
Vertaling: Wim Mual



Wel en wee van Sam & Sara

In deze nieuwe rubriek zullen we trachten onze Dharmavrienden en andere geïnteresseerden op de hoogte te houden van gebeurtenissen en ontwikkelingen binnen het Maitreya Instituut, speciaal met betrekking tot onze relatie met onze studenten in het hele land.

Als je informatie hebt die het vermelden waard is, stuur die dan naar de redaktie met vermelding van 'wel en wee van Sam & Sara'. Ook als het nieuws niet geplaatst wordt zijn we je toch bijzonder dankbaar voor de gestuurde informatie.

Verheugend nieuws is de geboorte van Carlo Louis van Hoorn op 17 april, dochter van Marlou van Hoorn en Michael Busse. Een maand later op 17 mei besloot de tweede dochter van Florens en Brigitte van Canstein zich te manifesteren met de naam: Michelle Ruby Francoise. Op 25 mei deed Saray Treskens van zich horen, kraaiend van plezier omdat haar ouders door Geshela werden getrouwd zodat ze niet ver hoeft te zoeken naar het pad dat leidt tot Verlichting. Wij wensen deze nieuwe wereldburgers een goede spirituele ontwikkeling en de ouders veel geluk.

Het groeiende aantal Dharmapeuters en kleuters inspireert misschien een aantal lezers om zich te gaan inzetten voor een speciale kinderpagina in het magazine. Degenen die belangstelling hebben voor deze pagina en in het algemeen in Dharma onderwijs aan hun kinderen worden verzocht contact op te nemen met Margot Kool.

Nauwelijks bekomen van alle gebakjes tengevolge van de jarige stieren in Emst zoals: Hans, Jan, Jan-Paul en Germaine, werden we aansluitend op luchtige wijze getracteerd op de verjaardagen van Alex, Eugene, Margot en Hermes. De laatste verblijft helaas nog slechts tijdelijk in ons centrum om een aantal retraites met groot enthousiasme te leiden. We hopen in de nabije toekomst dat zijn verblijf een meer permanent karakter krijgt zodat ons team van vertalers kan worden versterkt.

In de wandelgang is vernomen dat Hans en Alex zich binnenkort wat verder zullen verwijderen van genoemde lawaaierige wandelgangen door zich een onderkomen in het bos te verschaffen. Zoals de Boeddha zijn Verlichting bereikte onder een boom zullen zij verschillende bomen uitproberen en een volgende fase ingaan in hun monnikenbestaan. De ideale situatie waarbij alle monniken gescheiden kunen wonen van de leken is voorlopig financieel niet te realiseren, maar dit lijkt een eerste stap in die richting.

Na een vakantie in Griekenland zijn Margot en Jan-Paul helemaal met zonne-energie opgeladen. Nadat Paula vanaf 15 juni drie weken met Lama Zopa Rinpochee door Engeland zal zijn gereisd, vertrekken Jan-Paul en Margot voor een weekje naar Frankrijk waar de jaarlijkse vergadering van de F.P.M.T. dit jaar zal worden gehouden. In deze uitwisseling van ideeën tussen Lama Zopa Rinpochee en de directeuren van de bijna vijftig centra uit de hele wereld hopen we nieuwe geestelijke impulsen te ontvangen die een verdere groei van de Dharma in Nederland mogelijk kunnen maken.

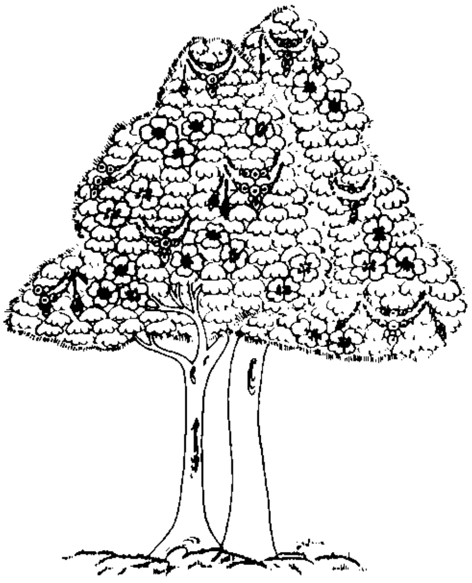
Na de vuurpoedja, die werd verzorgd door de monniken van het Gaden klooster, die in Nederland waren in verband met het Mandala Project in het Museon, zijn een groot aantal obstakels op het terrein in Emst gezuiverd. Wat blijft is altijd veel werk en onderhoud aan de gebouwen. Als je handig bent en een paar dagen beschikbaar bent kun je altijd karmayoga komen beoefenen. Neem wel even kontakt op met Jan de Ruiter.

De slaapklachten die het gevolg waren van de slechte bedspiralen die soms wel een halve meter doorzakten, behoren voorgoed tot het verleden. Na een flitsende aktie van Jan de Ruiter en de vrijgevigheid van de deelnemers aan de Yamantaka-leringen zijn alle bedden nu vervangen. We zoeken nog een aantal donateurs om de aankoopprijs van *f* 60,— per bed te bekostigen.

Ton Memelink laat ons vanuit het Nalanda klooster in Frankrijk weten dat hij het daar uitstekend naar zijn zin heeft en groet alle bekenden in Nederland.

Rest mij op dit moment nog te vermelden dat ondergetekende op 29 juli in het welbekende bootje stapt met Germaine Lüschen. Dit gebeurt om 16.00 uur ten stadhuize te Epe en om 18.00 uur vindt de rituele inzegening plaats door Geshela in het Maitreya Insitituut. Daarna barst er een spetterend tuinfeest los met barbeque en levende muziek. Alle Dharmavrienden van Jan en Germaine zijn van harte welkom. Cadeautjes in de vorm van donaties om de slager en de kok te kunnen betalen eveneens. Als onderdeel van de feestelijkheden wordt de Goeroe Poedja gehouden. Laat wat van je horen zodat we nog veel kunnen genieten van deze rubriek, al zal ik nooit een tweede Henk van der Meyden worden. Gegroet.

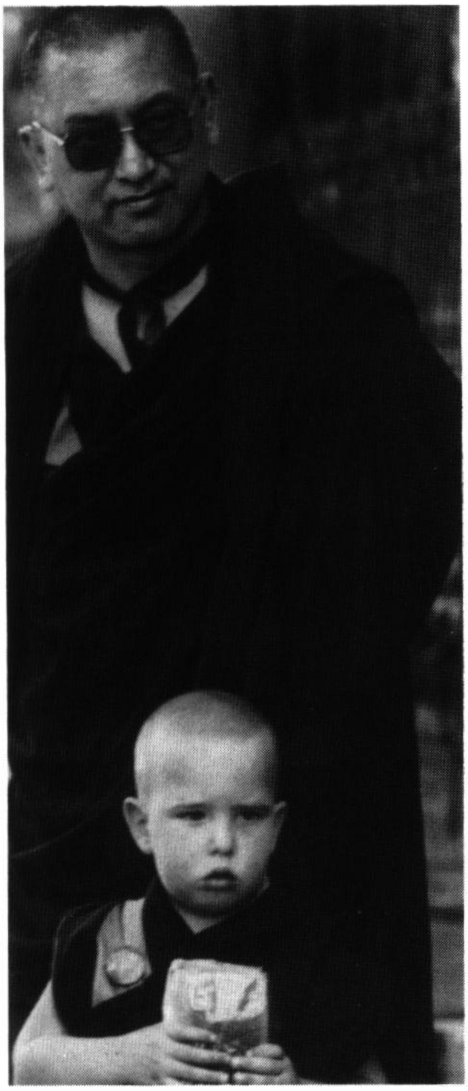
Jan de Ruiter



INGEZONDEN BRIEVEN

Een andere nieuwe rubriek die we ook onder de verantwoordelijkheid van het nieuwe redaktielid Jan de Ruiter willen starten, geeft iedereen de mogelijkheid zijn of haar visie of suggesties in het blad kwijt te kunnen.

Als je iets zinnigs te melden hebt of gewoon je ei kwijt wilt dan kan dat voortaan in deze rubriek. Alle brieven zullen in elk geval door mij persoonlijk worden beantwoord. Plaatsing geschiedt slechts na toetsing en beoordeling. Ook persoonlijke ervaringen, opgedaan tijdens kursussen, zijn van harte welkom. En ook vragen die we eventueel zullen voorleggen aan Geshela zijn welkom en kunnen misschien een verhelderend antwoord opleveren voor de vele Dharmabeoefenaars die nog niet van bepaalde zaken op de hoogte zijn. Schrijf uw brieven aan de redaktie met vermelding: Ingezonden brief.



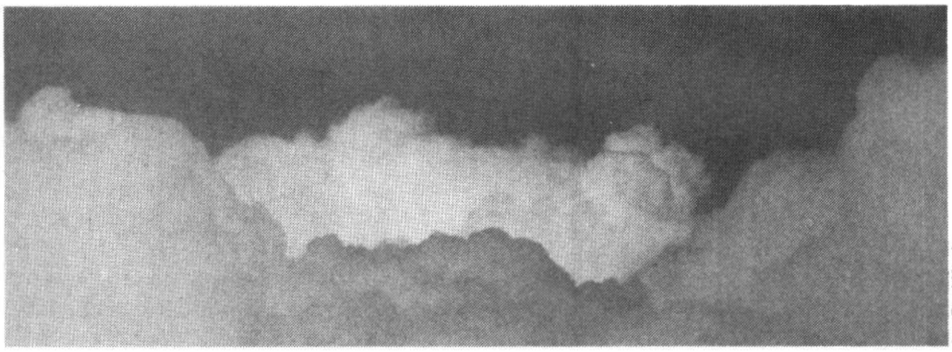
Bill Kane

LAMA ZOPA RINPOCHEE IN EUROPA

Het geestelijk hoofd van onze organisatie, de zeer eerwaarde Lama Thubten Zopa Rinpochee, bezoekt dit jaar enkele van zijn centra in Europa. We hopen dat we volgend jaar weer eens aan de beurt komen om deze inspirerende leraar te mogen ontvangen.

Rinpochee zal bezoeken brengen aan Engeland en Frankrijk en daarna doorreizen naar de Verenigde Staten.

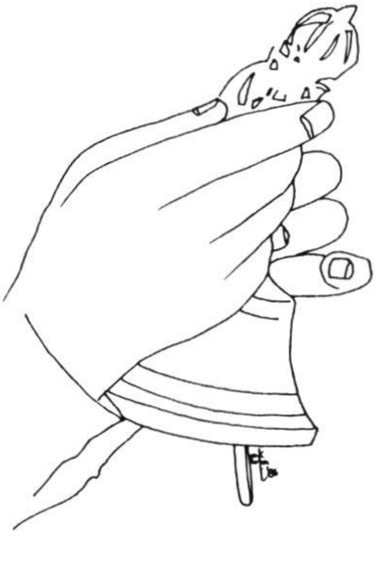
Na van 18 tot 21 juni les te hebben gegeven in het Manjushri Centre in Londen zal hij van 25 tot 30 juni lesgeven over de 'BODHICARYAVATARA' in het Manjushri Institute, Conishead Priory, Ulverston, Cumbria LA129QQ Tel.: 0229-54029. Op 2 en 3 juli geeft hij lezingen over 'Developing a Happy Mind' bij het Tara Buddhist Centre, 3 Stonecliff Terrace, Buxton, Derbyshire SK177NN. Tel.: 0298-71022. Vandaar vertrekt hij naar Frankrijk waar hij eerst op 6 juli een lezing geeft over 'Love and Compassion' in het Auditorium AMORC, 199 bis, rue St. Martin, 75003 Paris. Tel.: 40.26.26.84., en vervolgens van 8 t/m 13 juli 'The Thirty Seven Practices' in het Institut Vajra Yogini, Marzens, 81500 Lavaur. Tel.: 063-581722. Vervolgens zal hij daar op 14 en 15 juli de initiatie geven van de 1000-armige Chenrezig.



Jan-Paul Kool

Poedja's in Emst

Woensdag 22 juni	10-11 uur	Wassende Maan Offerande aan Tara
Vrijdag 24 juni	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Woensdag 29 juni	19-06 uur	Tara nachtwake (zie programma)
Zaterdag 9 juli		Offerande aan de Spirituele Meesters. Lam.Rim Retraite Geen bezoek van buiten mogelijk
Dinsdag 12 juli		idem (Kang Sok Offerande)
Vrijdag 22 juli		idem (Offerande aan Tara)
Zondag 24 juli	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Donderdag 28 juli		So.Djong
Vrijdag 29 juli	10-11 uur	Volle Maan Offerande aan Tara
Zondag 7 augustus	onzeker	Offerande aan de Spirituele Meesters
Donderdag 11 augustus	onzeker	Kang Sog Offerande aan de Dharmabeschermers
Vrijdag 12 augustus	onzeker	So.Djong
Zaterdag 20 augustus	onzeker	Wassende Maan Offerande aan Tara
Maandag 22 augustus	onzeker	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zaterdag 27 augustus	onzeker	Volle Maan Offerande aan Tara So.Djong
Maandag 5 september	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters.
Vrijdag 9 september	10-12 uur	Kang Sog Offerande aan de Dharmabeschermers
Zaterdag 10 september		So.Djong
Maandag 19 september	10-11 uur	Wassende Maan Offerande aan Tara
Woensdag 21 september	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zondag 25 september	10-11 uur	Volle Maan Offerande aan Tara So.Djong
Woensdag 5 october	19-20 uur	Offerande aan de Spirituele Meesters



Programma t/m december

AAN ALLE OUDERS MET KINDEREN

Door de jaren heen zijn er regelmatig verzoeken aan ons gericht of we op de eerste plaats niet iets aan kinderopvang kunnen doen en op de tweede plaats of we niet eens een dag voor kinderen kunnen organiseren.

Op de derde plaats hebben we zelf het voorstel om een pagina in het Maitreya Magazine te reserveren voor kinderen - een pagina die naar we hopen zoveel mogelijk door de kinderen zelf gevuld zal worden.

Deze drie plannen zien we graag gerealiseerd maar behoren naar ons inzicht door de ouders en kinderen zelf opgezet te worden. Ons voorstel aan de ouders is dan ook om op een geschikte dag, bijvoorbeeld op een zondag in september, in het Maitreya Instituut bij elkaar te komen en hierover met elkaar van gedachten te wisselen en tot concrete plannen te komen.

Het Maitreya Instituut wil hier graag in meedenken en haar medewerking verlenen. Mocht u hiervoor interesse hebben dan ontvangen wij graag uw schriftelijke reactie, gericht aan Margot Kool.

29 juni
VOLLE MAAN TARA NACHTWAKE
o.l.v. GELONG THUBTEN LODREU

Gedurende de vollemaansnacht van woensdag 29 op donderdag 30 juni, is iedereen welkom bij een speciale nachtwake met een feestelijk spiritueel karakter, gewijd aan de vrouwelijke boeddha Arya Tara, die de verlichte activiteit van alle verlichte wezens belichaamt.

De wake begint met een avondmaal om 19.00 uur op woensdagavond. Rond de avondschemering begint de eigenlijke beoefening die doorgaat tot donderdagochtend rond zes uur. De wake wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt.

Deze beoefening bestaat uit een aantal cyclussen zoals; zittende meditaties, het rondlopen rond een Tarabeeld onder het reciteren van de lofzangen op de 21 Tara's en neerbuigingen. De tekst van de beoefening wordt beschikbaar gesteld. Aangeraden wordt een zaklantaarn mee te nemen, want als het weer het toe laat zal de wake zich afspelen op een open plek in ons bos.

Tussen de cyclussen worden pauzes ingelast waar koffie en thee rijkelijk zullen vloeien. De wake zal onder leiding staan van de Nederlandse monnik Thubten Lodreu, die deze traditie leerde van Lama Thubten Zopa Rinpochee. Deze krachtige beoefening is met name zeer geschikt voor mensen die overdag door hun werk niet veel tijd hebben voor spirituele zaken.

KOSTEN: f 15,— die ter plaatse kunnen worden voldaan.
AANVANG: woensdagavond 29 juni om 19.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

8 t/m 22 juli
LAM.RIM.RETRAITE/ZOMERCURSUS 1988
DE STADIA VAN HET PAD NAAR VERLICHTING
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse Vertaling

In deze dertiendezomermeditatie-cursus zullen alle basisbegrippen van het boeddhisme, de diepzinnige levenshouding van de boeddhist met een heel andere visie op Ruimte en Tijd, worden uitgelegd door onze Lama Geshe Konchog Lhundup en rechtstreeks in het Nederlands worden vertaald. Evenals vorig jaar zal deze 14-daagse kursus bestaan uit een levendige overdracht van de verschillende meditaties die gericht zijn op:

1e. Het bereiken van een goede wedergeboorte.
2e. Het bereiken van blijvende bevrijding van alle frustratie en lijden.
3e. Het bereiken van het hoogste niveau van evolutie om alle wezens daadwerkelijk te kunnen helpen.

Deze meditatieniveaus omvatten alle onderdelen van de weg naar het hoogste niveau van evolutie waarvoor wij allemaal het potentieel in ons dragen. De lessen zullen worden afgewisseld met geleide meditaties in groepsverband over de behandelde onderwerpen, zodat elke deelnemer een meditatieve ervaring op kan doen en degenen die al eerder een dergelijke kursus volgden kunnen hun inzicht verder uitbreiden en verdiepen. Bovendien zijn er dagelijks mogelijkheden voor GROEPSDISKUSSIE en voor een PERSOONLIJK GESPREK met Lama Geshe Konchog Lhundup. De prachtige omgeving van het boeddhistische centrum hier op de Veluwe en de rust en stilte van het bos, dragen ruimschoots bij aan de vreedzame sfeer van deze zomerretraite, die je eventueel zelfs als een vakantie met een doel kunt zien.

KOSTEN: f 600,— vol pension of f 480,— voor Geshe Aktie donateurs (in eigen tent: f 480,— of 390,—). Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: LAM.RIM
AANVANG: 8 juli om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

27 augustus
FORUM DISCUSSIE
MET CHRISTELIJKE EN BOEDDHISTISCHE MONNIKEN EN NONNEN

In samenwerking met het secretariaat van de Benediktijner Confederatie, op initiatief van Dom Tholens, zal een historische ontmoeting plaatsvinden tussen Nederlandstalige christelijke monialen en monniken en boeddhistische monniken in het Maitreya Instituut te Emst.

Zij zullen elkaar ontmoeten van 25 t/m 27 augustus, lezingen geven, ideeën uitwisselen en samen mediteren. Op de laatste dag zijn ook alle geïnteresseerde leken van harte welkom om een forum discussie bij te wonen tussen de geestelijken en is er gelegenheid vragen te stellen die kunnen leiden tot een beter begrip voor het leven van monniken en nonnen in beide spirituele tradities.

KOSTEN: Geen
AANVANG: Zaterdag 27 augustus om 14.00 uur tot ± 17.00 uur te Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

9 t/m 11 september
"LEEGTE"
EEN WEEKEND VOL WIJSHEID
OVERDRACHT MANJUSHRI MANTRA
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse Vertaling

De verstrekkende methoden van het onbaatzuchtig handelen voor het hoogste welzijn van alle wezens enerzijds en de diepzinnige wijsheid die de uiteindelijke werkelijkheid, die schuil gaat achter de illusionaire verschijnselen, realiseert anderzijds, zijn de twee vleugels die de volgeling van het Grote Voertuig (Mahayana) naar de hoogste verlichting, het boeddhaschap, dragen. Het boeddhaschap is het eindpunt van een langdurige individuele geestelijke ontwikkeling. Het wordt beschreven als een staat van bewustzijn die vervuld is van zuivere onbaatzuchtigheid waarin alle beperkingen zijn opgeheven en alle goede kwaliteiten ten volle zijn ontplooid.

Zowel het methode-aspect, als het wijsheids-aspect zullen door de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup onder de loep worden genomen met de nadruk op de wijsheid van de uiteindelijke werkelijkheid, die ook wel leegte genoemd wordt, omdat die leeg is van de foutieve manier waarop we vasthouden aan de relatieve werkelijkheid. De neiging vast te houden aan de relatieve werkelijkheid, alsof die vanuit zichzelf zou bestaan, maakt dat we denkbeelden hebben over onszelf en de dingen om ons heen die helemaal niet stroken met de uiteindelijke realiteit.

Het verschil tussen onze ideeën en onze ervaringen schept frustraties, irritaties enzovoort, die zich uiten in agressie en aversie en in begeerte en gehechtheid, de verstorende emoties die de wereld regeren en voortkomen uit onwetendheid.

Voor het ontwikkelen van het bevrijdend inzicht zullen we dit weekend tevens een beroep doen op de Boeddha van Wijsheid, Manjushri. Geshela zal daartoe een mondelinge overdracht geven van diens mantra. Verder zullen er verschillende meditatietechnieken op de leegte worden beoefend onder leiding van een monnik.

Het is geen eenvoudige zaak inzicht te krijgen in de leegte zowel voor beginners als voor gevorderden. Laat je echter niet weerhouden om naar dit weekend te komen. Het is een zeldzame gelegenheid er kennis mee te maken of je inzicht te verdiepen.

KOSTEN:** **f 120,— vol pension of f 96,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Leegte.
AANVANG:** **Vrijdagavond 9 september om 20.00 uur in Emst
AANMELDING:** **Telefonisch 05787-1450

---

23 september t/m 2 oktober
TEKEN- EN SCHILDERKURSUS
TIBETAANSE ROLSCHILDERINGEN (THANKA'S)
"THE TECHNIC OF THAKAPAINTING"
Door: ANDY WEBER
Engelstalig

Het is alweer de vijfde keer dat de beroemde westerse Tankaschilder ANDY WEBER zijn jaarlijkse kursus komt geven in het Maitreya Instituut. In deze kursus zal de nadruk liggen op de technische kant van het traditionele schilderen van thanka's. De deelnemers zullen een korte scholing ontvangen die de belangrijkste kennis zal omvatten van deze kunst betreffende het prepareren van het canvas en het opspannen, hoe kleuren gemaakt worden door stenen te vermalen en de kleurstof er uit te halen. Geleerd wordt om je eigen kwasten te maken, hoe goud gebruikt wordt en toegepast enzovoort.

Wat het tekenen en schilderen betreft zal er voor beginners gewerkt worden met de toornige boeddhafiguur VADJRAPANI en zal onderwezen worden hoe in het algemeen toornige boeddhavormen, demonische gezichten, vlammenkransen en toornige rituele objecten worden geschilderd.

Gevorderde studenten zullen zich tevens concentreren op HERUKA (2-armig).

's Morgens en aan het eind van de dag zullen eenvoudige meditaties worden begeleid door Andy. Deelnemers aan deze kursus hoeven geen boeddhist te zijn en er zijn geen artistieke kwaliteiten vereist. Belangrijk is wel de volgende zaken mee te nemen: Notitieblok, tekenblok A3 formaat, potloden, lineaal, passer, vlakgum e.d., waterverf of gouacheverf en een plank als ondergrond van ± 35 × 45 cm. Het zal de laatste keer zijn dat Andy de kursus zal geven op deze manier. Oude studenten kunnen zeker nog veel leren van deze kursus en voor nieuwe studenten geldt dat natuurlijk nog sterker. Het tekenen een schilderen van thanka's scherpt ook ons concentratievermogen aan en werd door alle deelnemers van de vorige kursussen ervaren als een diepgaande positieve ervaring.

Mensen die door Andy hun eigen boeddhabeeldje met goud willen laten beschilderen, zoals dat in Tibet gebruikelijk is, kunnen hiervoor een afspraak maken met Jan-Paul Kool door het Maitreya Instituut te bellen.

KOSTEN:** **f 500,— vol pension of f 400,— voor studenten die eerder een kursus met Andy deden bij ons. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst.
AANVANG:** **Vrijdagavond 23 september om 20.00 uur in Emst
AANMELDING:** **Telefonisch 05787-1450

---

7 t/m 9 oktober
DE TWAALF SCHAKELS VAN AFHANKELIJK ONTSTAAN
"HET WIEL VAN WORDEN"
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse Vertaling

In zijn lessen over de Twaalf Schakels van Afhankelijk Ontstaan heeft de Boeddha zijn eerdere lessen over de Vier Edele Waarheden verduidelijkt. Meer in detail wordt uitgelegd hoe geboorte en dood worden veroorzaakt door onwetendheid, gehechtheid en kwaadheid, die in het midden van het wiel symbolisch zijn weergegeven door de afbeelding van een varken, een haan en een slang. Het zal ook duidelijk worden hoe de vicieuze cirkel van akties en wedergeboorten kan worden doorbroken en hoe onsterfelijkheid kan worden bereikt. Aan de hand van een thanka zal Geshela de symboliek van het wiel uitleggen en zal het ons duidelijk worden dat de twaalf schakels stuk voor stuk tot stand komen door de creatie van specifieke oorzaken en de ervaring van de gevolgen ervan. Hoewel deze lessen geschikt zijn voor studenten van alle niveaus, zijn ze niet gemakkelijk in één keer te begrijpen. Daarom is het zeer aan te raden deze kursus ook te volgen als men reeds over dit onderwerp les heeft gehad. De lessen zullen worden aangevuld door geleide meditaties.

KOSTEN:** **f 120,— vol pension of f 96,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Twaalf Schakels.
AANVANG:** **Vrijdagavond 7 oktober om 20.00 uur in Emst
AANMELDING:** **Telefonisch 05787-1450

11 t/m 13 november
DE VIER KLASSEN VAN TANTRA
EEN INTRODUCTIE
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse Vertaling

Geshela besluit zijn leringen dit jaar, voor hij een paar maanden naar India gaat, met een algemene uitleg over de vier klassen van tantra en de onderdelen van de twee stadia van Hoogste Yoga Tantra. Hoewel tantrische meditaties ook voorkomen in andere boeddhistische landen, zijn de tantrische teksten en beoefeningen van de hoogste klasse van tantra uitsluitend in Tibet bewaard gebleven. Bovendien zijn de Tibetaanse Lama's de enigen die alle vier klassen van tantra kunnen uitleggen en toelichten aan de hand van hun persoonlijke ervaring.

Het tantrische onderricht werd door de Boeddha eerst mondeling doorgegeven aan de bodhisattva's, veelal de bekende Vajrapani. Pas veel later zijn ze door beroemde Mahasiddha's op schrift gesteld, maar de beoefening ervan is tot op de dag van vandaag uitsluitend te leren via mondelinge overdracht van een bevoegde leraar. Hoewel de beoefening van de tantra's gebaseerd moet zijn op een grondige ervaring met het algemene soetra-onderricht, bieden ze methoden waarmee het, op basis van initiaties, voor de juiste discipelen mogelijk is in één kort mensenleven een enorme doorbraak te ervaren in de eigen geestelijke en lichamelijke evolutie.

Geshela zal een tipje van de sluier oplichten en zijn kennis en inzicht met ons delen, terwijl de lezingen zullen worden afgewisseld door geleide meditaties op tantrische boeddhavormen, subtiele energiekanalen (nadis) en de subtiele energieën die daarin stromen.

KOSTEN: f 120,— vol pension of f 96,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: 4 Klassen Tantra.
AANVANG: Vrijdagavond 11 november om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

ELKE DONDERDAGAVOND 20.00 UUR
VAN 8 SEPTEMBER T/M 24 NOVEMBER
UITLEG HARTSOETRA (4 avonden)
NGÖN DRO (overige donderdagen)
DE VOORBEREIDENDE BEOEFENINGEN VAN TANTRA
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse Vertaling
DE KOSMOS
Prins Henkdrikkade 142, Amsterdam

Geshela zal ook op de Open dag op zondag 4 september om 17.00 uur een introduktielezing geven in de Kosmos waarin hij zal aangeven wat er dit seizoen in de Kosmos zal worden onderwezen. In zijn serie lezingen, die zoals gebruikelijk in het Engels worden vertaald door Gelong Tenzin Lama, zal hij beginnen de eerste vier avonden een uitleg te geven van de Hartsoetra, die ook altijd in zijn kortste vorm voor elk onderricht traditioneel wordt gereciteerd om verstorende invloeden te verdrijven. De Essentie van Wijsheid Soetra, populair bekend als de Hart Soetra bevat de essentie, of het hart van de langere Perfectie van Wijsheid Soetra's. Deze familie van soetra's of leringen onthullen de uiteindelijke natuur van verschijnselen en worden door boeddhisten beschouwd als de voornaamste lessen van Boeddha.

De overige avonden van dit seizoen zal Geshela uitleg geven over de Ngön Dro, de verschillende voorbereidende beoefeningen van tantra. Hierbij komen onder andere aan de orde: het doen van neerbuigingen, het nemen van toevlucht, mandala offerandes, Vadjrasattva meditatie, Goeroe Yoga, enzovoort.

KURSUSINFORMATIE

Het nieuwe centrum in Emst is per bus no.: 124 te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en een kopje koffie drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie in het woonhuis. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor f 5,— per keer. Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor een kursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. Er bestaat een beperkte mogelijkheid voor mensen die weinig geld hebben maar veel tijd om een forse korting te krijgen op het kursusgeld indien er als tegenprestatie schoonmaakwerk wordt verricht op een dag voor en na de kursus.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf de Laarstraat in voor het restaurant "de oude aanleg". Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht linksaf naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor kursisten aan de Heemhoeveweg.

TIBETAANSE TAALKURSUS JA OF NEE?

Het is sinds een paar jaren gelukkig niet meer nodig een buitenlandse taal te beheersen om met de Dharma in kontakt te komen en een introduktiekursus te doen. Wel merk je al gauw, als je dieper wilt gaan, dat je problemen krijgt als je de Engelse taal niet beheerst. Tenslotte merkt iemand die zich heel intensief aan Dharmastudie wil wijden, dat kennis van de Tibetaanse taal op een gegeven moment onontbeerlijk wordt.

Het Maitreya Instituut, c.q. de vertalers, wil zich graag inspannen om faciliteiten te bieden aan Dharmastudenten die, ten behoeve van hun Dharmastudie, Tibetaans willen leren. Het is dus niet de bedoeling om taalkursussen te organiseren voor toeristische doeleinden. Verder is het zo, dat eventuele kursussen afhankelijk zijn van voldoende belangstelling. Wij willen dan ook geïnteresseerden verzoeken ons schriftelijk mede te delen wat hun huidige niveau van beheersing van het Tibetaans is, met welke oogmerken zij de taal willen bestuderen en hoe frequent zij kursussen zouden willen volgen.

7 SEPTEMBER, 5 OKTOBER, 2 NOVEMBER
's Avonds om 19.30 uur
LEZINGEN VAN GESHELA
IN DÖPHAN LING
Kloostertuin 23, Molenhoek
Nederlandse Vertaling

Op verzoek van Toet de Best, Jet Schrijer en Boudewijn Leliveld zal Geshela opnieuw elke eerste woensdagavond in september, oktober en november een lezing over het beoefenen van het Tibetaans boeddhisme houden in Döphan Ling, het centrum voor heelwording in Molenhoek. Informatie bij Döphan Ling, tel. 080-584109.